

[名店主厨]
[独家心得]

西点篇02



一学就会做

甜甜圈



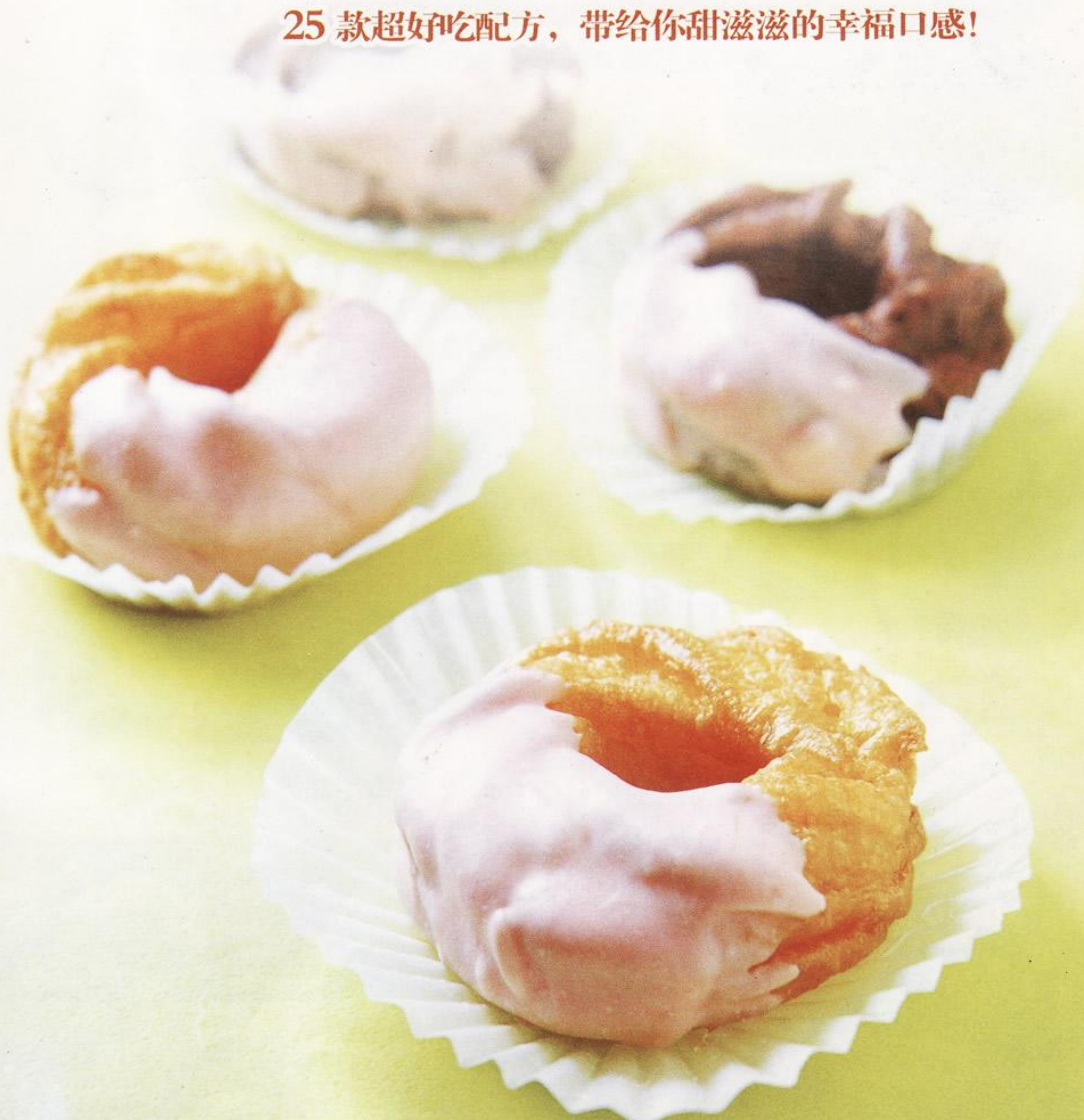
陈明里 ◆ 著 汕头大学出版社

一学就会做

★ ★
[名店主厨
独家心得]

甜甜圈

25 款超好吃配方，带给你甜滋滋的幸福口感！



目录.....



04 制作甜甜圈必备器具

制作甜甜圈需要哪些工具，看看这里就知道！



05 制作甜甜圈必备材料

有了这些基本材料，就能简单轻松地做甜甜圈啰！

基础篇 从基础面团开始



07 制作甜甜圈前必知的二三事

08 面糊式甜甜圈 DIY • 原味蛋糕甜甜圈

10 香橙甜甜圈

10 巧克力蛋糕甜甜圈

11 咖啡蛋糕甜甜圈

11 绿茶蛋糕甜甜圈



12 面团式甜甜圈 DIY • 原味面包甜甜圈

14 肉桂甜甜圈

14 红豆甜甜圈

15 全麦甜甜圈

15 葡萄甜甜圈



16 脆皮式甜甜圈 DIY • 脆皮鲜奶甜甜圈

18 脆皮五谷甜甜圈

19 脆皮芥末甜甜圈



CONTENTS

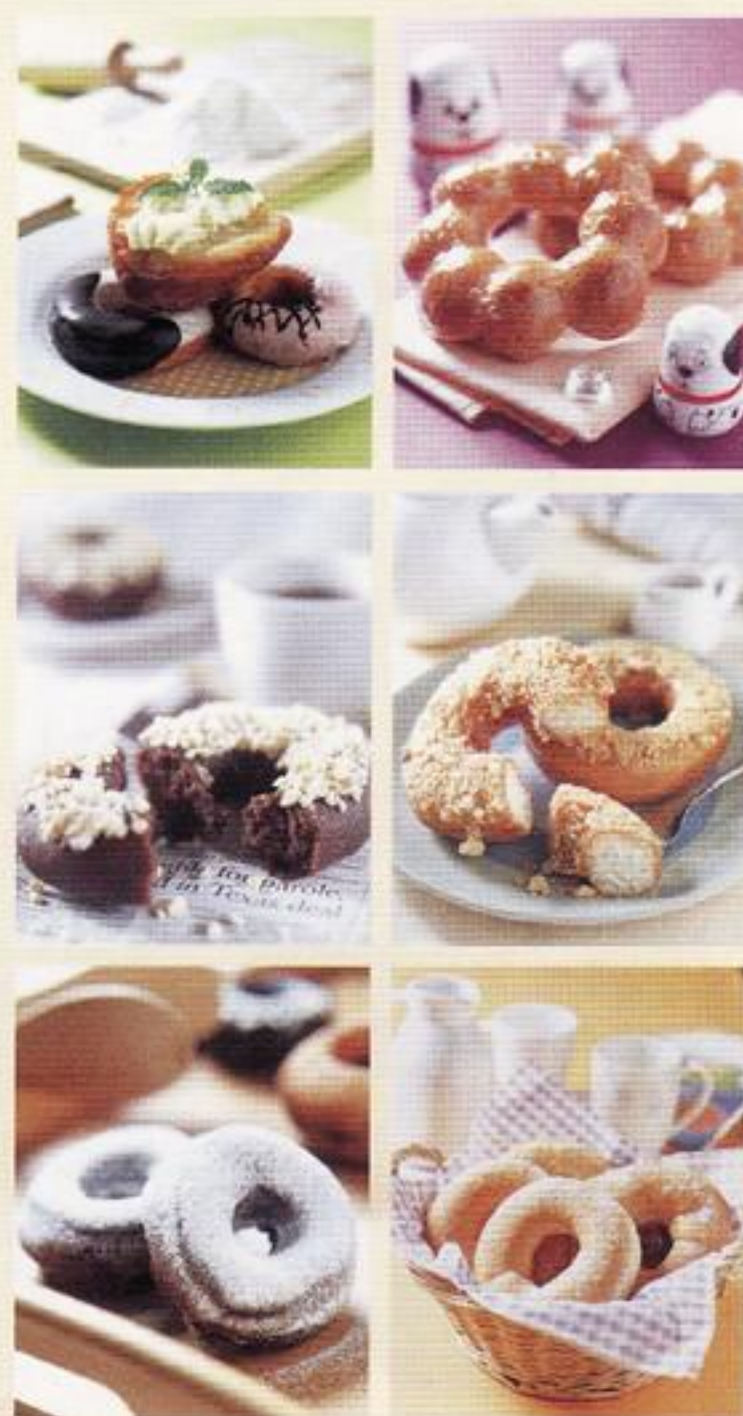


进阶篇 甜甜圈工坊

21 甜甜圈油炸技巧大公开

黄金香软秘诀完整呈现

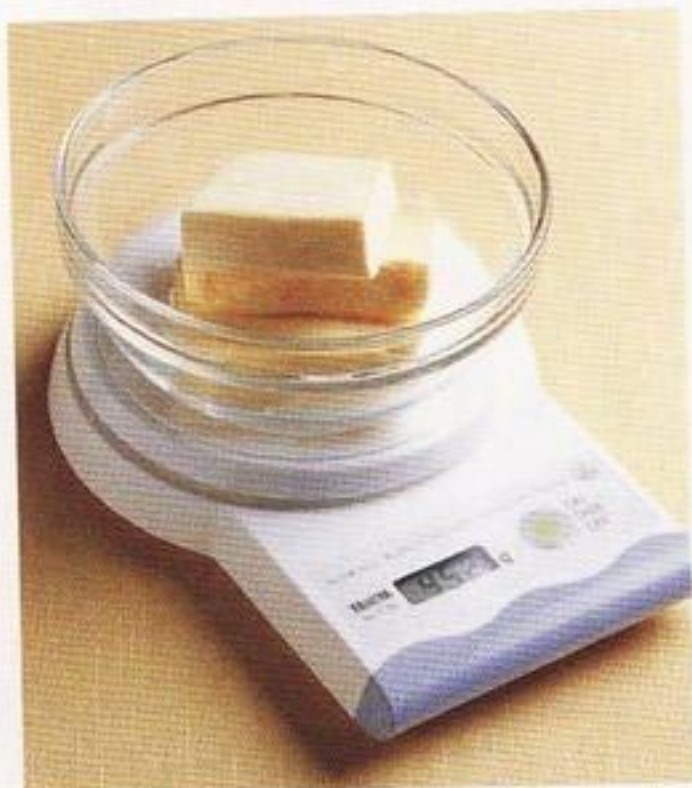
- 22 甜蜜糖甜甜圈
- 23 杏仁甜甜圈
- 23 花生甜甜圈
- 24 串珍珠甜甜圈
- 25 巧克力甜甜圈
- 25 蜜月巧克力甜甜圈
- 26 黄金奶酪甜甜圈
- 26 草莓欧非香
- 27 加层巧克力甜甜圈
- 28 麻薯多拿滋
- 28 布丁多拿滋
- 29 酸菜多拿滋
- 29 三明治多拿滋



制作甜甜圈必备器具



制作甜甜圈需要哪些工具，看看这里就知道！



称量工具

甜甜圈面团或面糊必须有精准的材料比例才能做出好的味道与口感，所以能准确称重量的工具当然是不能缺少的！



打蛋器

用于将材料搅拌均匀，适合于水分较多的面糊（较干的面团打起来太吃力，直接用手揉比较适合）。



搅拌钢盆

搅拌钢盆方便材料的混合搅拌，其不锈钢的材质不但耐热也耐用。可以选购几个大小不同的使用，方便制作馅料或是隔水加热巧克力。



挤花袋及嘴

填入馅料或装饰时使用，较稀的面糊也可以利用挤花袋来做造型；应多搭配不同大小与造型的花嘴。



温度计

可用于测量面团或炸油的温度，帮助制作时更能掌握品质。



甜甜圈模型

利用专用的模型来做甜甜圈，不但方便，也可使每一个成品的形状一致。



筛网

要避免粉类材料结块，一定要先以筛网筛过才行。

烤盘垫纸

耐高温，可将容易变形的面糊直接在烤盘纸上整形，再一起放入炸锅中油炸，炸好后会自然脱落。



炸锅

不论哪一种材料或形状的甜甜圈最后都要经过油炸才能成为完美的成品，一只好的炸锅可以使油温稳定，炸出来的甜甜圈自然也就更美观好吃！

制作甜甜圈必备材料

有了这些基本材料，就能简单轻松地做甜甜圈啰！

← 水

用于拌合所有材料。水分的多寡会影响成品的品质，添加时必须依照配方确实称量。

↓ 白油

是油脂脱臭、脱色加工后，再经过氢化而成的固体白色油脂，可使甜甜圈松软可口。

↓ 泡打粉

制作甜甜圈时所用的膨胀剂，俗称BP粉，较适合面糊类甜甜圈。

↑ 盐

用于调和甜味，使甜味更加柔和，使用分量极少。

→ 鸡蛋

可增加甜甜圈的柔软度与营养，并可增添蛋香，也可使色泽更金黄漂亮。

→ 酵母

制作甜甜圈时所用的膨胀剂，较适合面团类甜甜圈，发酵作用强，分量不宜过多。

↓ 面粉

面粉分高、中、低筋面粉，各有不同的筋性与蛋白质含量，适用不同的成品，筋度越高越具有嚼劲。高筋面粉还可作为防止沾黏的手粉使用。

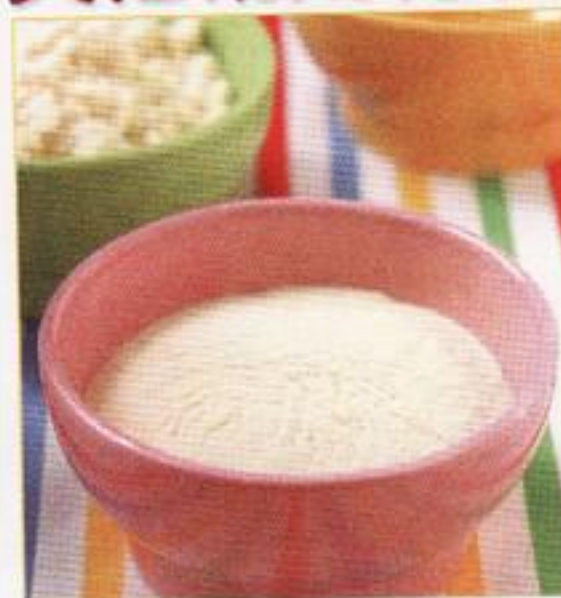
↓ 奶粉

取用一般家用奶粉即可，可增加奶香味。

→ 砂糖

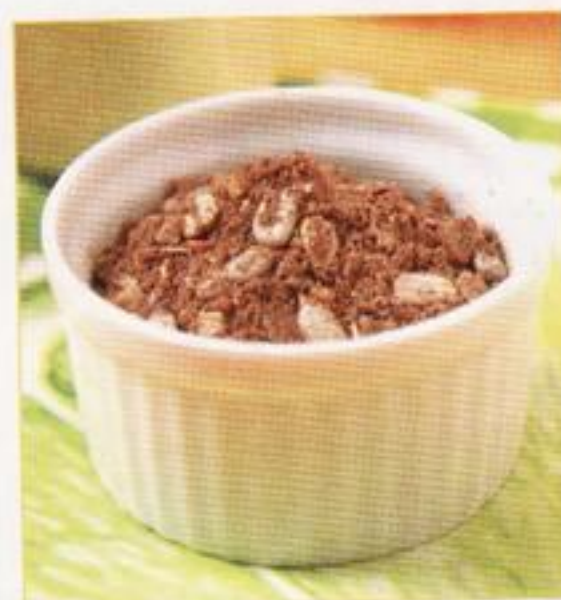
为甜甜圈甜味的主要来源，其他类型的糖，如糖粉、麦芽糖则可作为装饰用。

其他常用材料



马铃薯粉

可加水调成马铃薯泥使用，以节省制作时间。



五谷粉

利用各种不同的预拌粉可方便作口味变化，常见有五穀、全麦等。



葡萄干

可直接加入面糊或面团中增添风味与营养，味道甜而不酸，是各种干果中口味最适合的，其他果干如蔓越梅干、杏桃干等都可以酌量添加。

The background of the page features a close-up of a wooden rolling pin, a pile of white flour on a wooden surface, and a single donut in the upper left corner. The donut is golden-brown with a dusting of white powder.

基础篇

从基础面团开始

- 面糊式甜甜圈
- 面团式甜甜圈
- 脆皮式甜甜圈

制作甜甜圈前必知的二三事

做甜甜圈看似容易，但要做得好看又好吃，可也不是件简单的事情，在动手做之前，先看看别人失败的原因，自己做的时候可就轻松上手啦！

Q 我明明是用模型作甜甜圈，但成品的形状却歪七扭八，一点都不漂亮，到底是哪里出错了呢？

A 面包式的甜甜圈因为制作中有发酵的步骤，如果控制得不好，就很容易变形。做出来的甜甜圈不够圆，主要是因为松弛的时间不够，处理面团的每一个制作步骤之后都要确实放置充分的时间让面团均匀的松弛。另外在将面团擀成面皮的时候，若是厚度不均匀，油炸膨胀后也会使甜甜圈的形状变丑喔！压好形状的甜甜圈面皮在取用的时候也要小心，最好用刮刀铲起来，用手拿取就会将面皮的形状拉坏掉。

Q 做好的甜甜圈看起来很棒，可是吃的时候里面根本都没熟，真是好可惜，该怎么避免呢？

A 如果油炸的时间与炸油的温度都没有问题的情况下，甜甜圈还是没有熟透，通常就是因为甜甜圈面皮太厚的缘故。面皮应该擀成1~1.5厘米厚，太薄吃起来没口感，太厚中心部位就不容易熟透。另外，炸油的清洁度也是很重要的，如果使用炸过很多次的炸油，那么面皮一放进去颜色很快就变金黄色，容易让人误以为甜甜圈已经炸熟，从而缩短油炸时间，导致甜甜圈没有熟透。

Q 家里没有发酵箱该如何帮面团发酵呢？

A 一般人家中大多没有专业的发酵箱，如果以其他的方式进行发酵，因为不能控制温度与湿度，发酵时间不容易掌握，失败率会增加。要记得多观察面团膨胀的大小，一般是以膨胀至原本的一倍大为标准。在家里可以简单操作的发酵方法有二种，一为将揉好的面团以保鲜膜或湿布包裹；另一种方式则为将面团放入外锅加有少许热水的电锅中，以提供面团适合的发酵湿度与温度。





面糊式甜甜圈

DIY

原味蛋糕甜甜圈

以面糊方式做成的甜甜圈具有蛋糕般松软的口感，所以被称为蛋糕甜甜圈，不但美味好吃，连制作步骤也比较简单，易学易做，是入门最佳的选择。



面糊材料

低筋面粉	452 克
奶粉	23 克
奶香粉	9 克
泡打粉	23 克
糖粉	158 克
白油	36 克
盐	5 克
全蛋	113 克
马铃薯泥	45 克
水	136 克

装饰材料

砂糖	适量
----	----

绝妙好招

蛋糕式的甜甜圈首重口感,为了让咬下的每一口都能松软好吃,筛网是绝对不可少的器具,所有粉类材料都得过筛后,才能与其他材料混合搅拌,酱子才不至于在拌的过程中因颗粒大小不均而结块拌不均匀,也让成品口感较为细腻。所以之后的每一道甜甜圈在制作前,别忘了这个最重要的动作唷!



1 将面糊材料中的低筋面粉、奶粉、奶香粉、泡打粉、糖粉都以筛网过筛备用。



2 将做法1中筛好的材料与其余面糊材料一起倒入搅拌缸内。



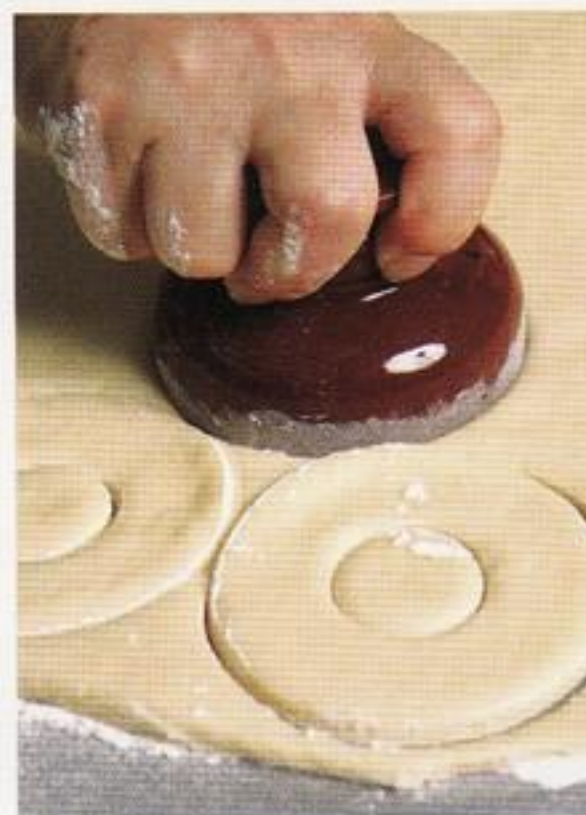
3 加水以中速将面糊材料搅拌至成团,并不时将钢壁上沾黏的粉刮下。(无搅拌机的读者可以所有材料放入搅拌盆中以手混成团状亦可。)



4 持续搅拌至面糊均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。



5 将做法4松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟。



6 以甜甜圈模型将做法5松弛好的面皮压出圆环形。



7 将做法6压出的圆形面皮中央的小圆形面皮取出成圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。



8 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,以刮刀铲起做法7的甜甜圈面皮,放入油锅中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上砂糖即可。



香橙甜甜圈



面糊材料

低筋面粉……452 克
奶粉……23 克
奶香粉……9 克
泡打粉……23 克
糖粉……158 克
白油……36 克
盐……5 克
全蛋……113 克
马铃薯泥……45 克
水……136 克
橘皮末……15 克

装饰材料

蜜橘皮……适量

做法

- 1 将面糊材料中所有粉类材料放入筛网过筛,与其他剩余的面糊材料一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至成团,并不时将钢壁上沾黏的粉刮下,持续搅拌至面糊均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约 20 分钟。
- 2 将做法1松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约 10 分钟,以甜甜圈模型将松弛好的面皮压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。
- 3 油炸锅中倒入适量的油烧热至 180℃,以刮刀铲起做法 2 的甜甜圈面皮,放入油锅中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上蜜橘皮即可。

巧克力蛋糕甜甜圈



面糊材料

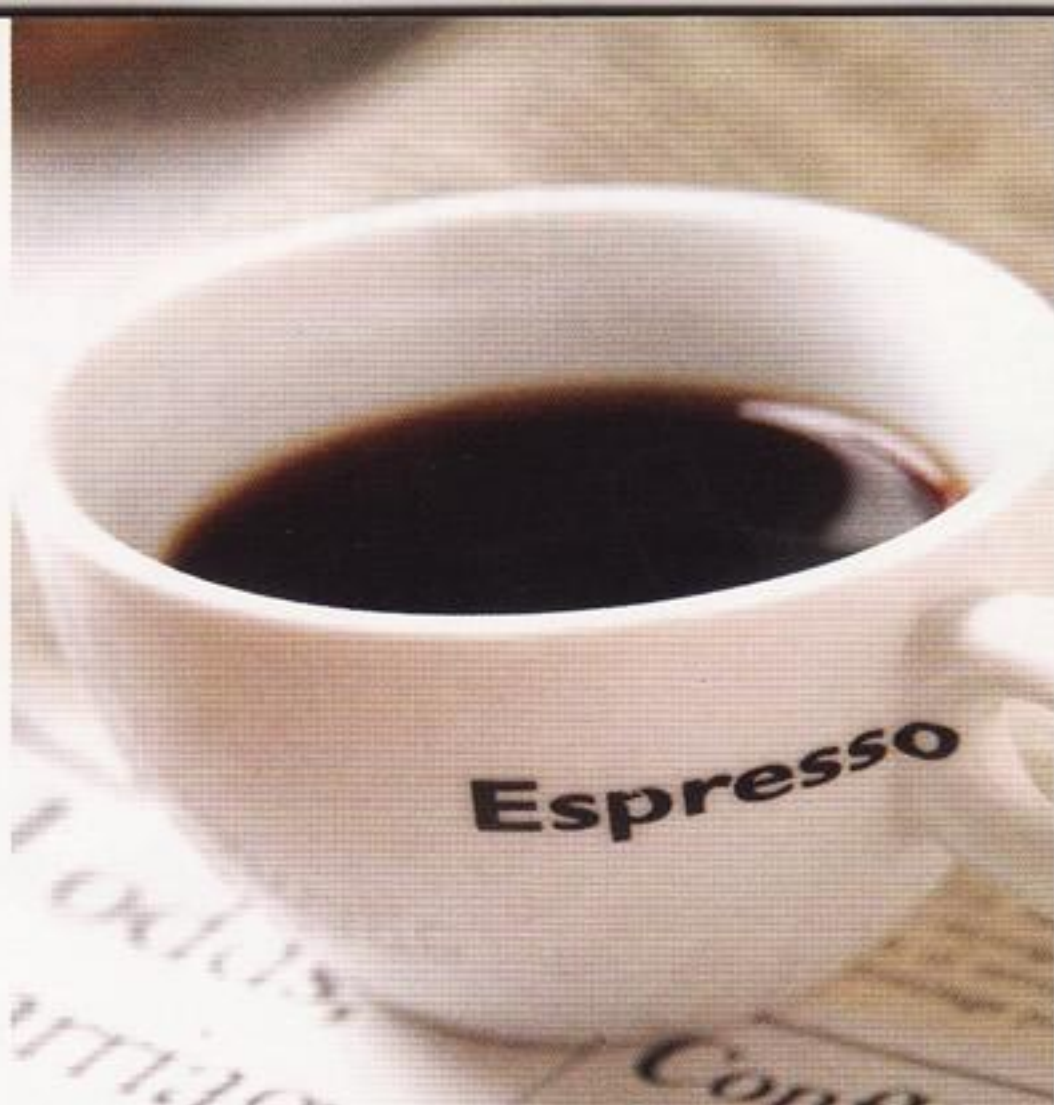
白油……35 克
糖粉……175 克
盐……4 克
奶粉……22 克
全蛋……109 克
水……131 克
马铃薯泥……44 克
低筋面粉……437 克
泡打粉……17 克
小苏打……4 克
可可粉……22 克

装饰材料

砂糖……适量

做法

- 1 将面糊材料中所有粉类材料放入筛网过筛,与其他剩余的面糊材料一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至成团,并不时将钢壁上沾黏的粉刮下,持续搅拌至面糊均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约 20 分钟。
- 2 将做法2松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约 10 分钟,以甜甜圈模型将松弛好的面皮压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。
- 3 油炸锅中倒入适量的油烧热至 180℃,以刮刀铲起做法 2 的甜甜圈面皮,放入油锅中炸至外表呈金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上砂糖即可。



咖啡蛋糕甜甜圈

将原味蛋糕甜甜圈面糊的所有材料与 20 克的咖啡粉一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至面糊均匀后,以保鲜膜包起来静置松弛约 20 分钟。擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约 10 分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。放入 180℃ 的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖即可。



绿茶蛋糕甜甜圈

将原味蛋糕甜甜圈面糊的所有材料与 10 克的绿茶粉一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌至面糊均匀后,以保鲜膜包起来静置松弛约 20 分钟。擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约 10 分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。放入 180℃ 的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖或少许绿茶粉即可。

面团式甜甜圈

DIY

原味面包甜甜圈

以面团式的方式做成的甜甜圈具有面包般有嚼劲的口感，所以被称为面包甜甜圈，发酵过的面团增添了风味也让制作变得更具挑战性，是最道地的甜甜圈做法。



面糊材料

- A. 高筋面粉·····836 克
酵母·····37 克
盐·····10 克
水·····518 克
B. 高筋面粉·····209 克
奶粉·····31 克
全蛋·····84 克
盐·····10 克
细砂糖·····125 克
水·····15 克
白油·····125 克

装饰材料

- 砂糖·····适量

绝妙好招

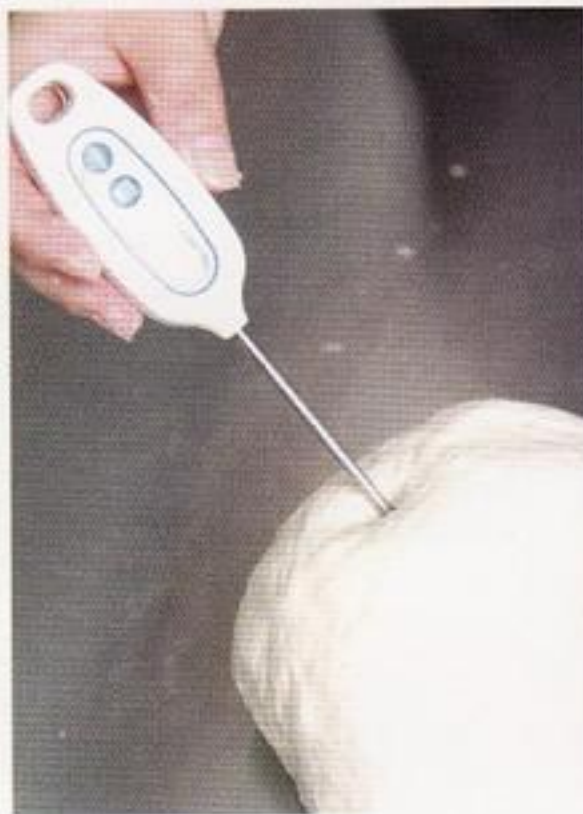
面包式的甜甜圈除了需要发酵之外,揉面团时也需要揉出少许筋度,口感才会有嚼劲。揉面团的时间越长,筋度也会越高,甜甜圈不需要像制作面包时要将筋度完全揉出来,只需将面团揉至拉长时具有延展性,不会马上断裂,且可以看到明显的线条纹路就好,若是揉过头,筋度过高,做出来的甜甜圈可就不好吃哟!



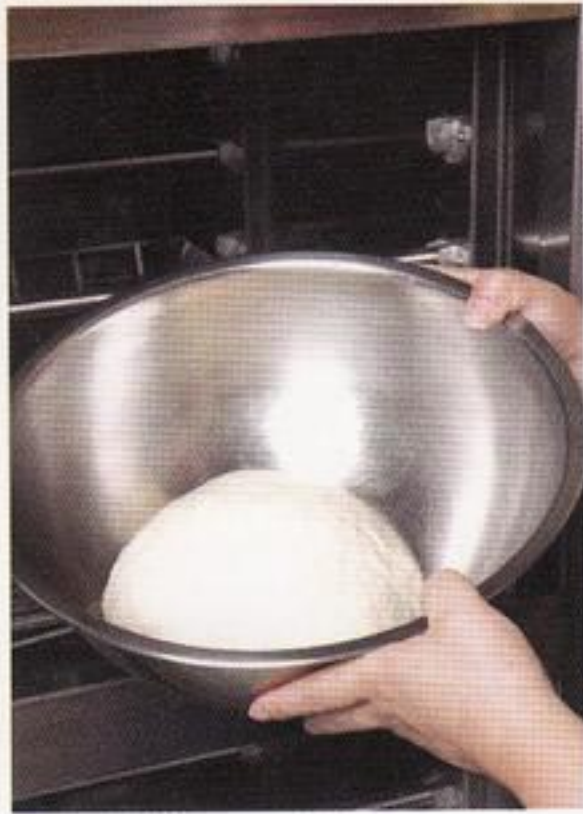
来,只需将面团揉至拉长时具有延展性,不会马上断裂,且可以看到明显的线条纹路就好,若是揉过头,筋度过高,做出来的甜甜圈可就不好吃哟!



1 将材料 A 混合均匀揉至成团。



2 继续将做法 1 的面团揉至面团光亮(中心温度约达到 27℃)。



3 将做法 2 面团放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约 90 分钟。



4 将白油之外的材料 B 放入,搅拌缸中,分次加入做法 3 发酵好的面团。



5 以中速搅拌至均匀成团后再加入材料 2 中的白油继续搅拌。



6 持续搅拌至面团拉起来有筋性且看到明显的线条纹路后停止。



7 将做法 6 的面团取出,以擀面棍擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛 10~15 分钟。



8 以甜甜圈模型将做法 7 的面皮压出甜甜圈形的面皮,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再作最后发酵 7 分钟,放入 180℃ 的热油中炸至外表呈金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上砂糖即可。

肉桂甜

面糊材料

A. 高筋面粉——836克
酵母——
盐——
水——518克

B. 高筋面粉——209克
奶粉——31克
全蛋——84克
盐——10克
细砂糖——125克
水——15克
白油——125克

C. 肉桂粉——10克

装饰材料

肉桂粉——
砂糖——

红豆甜

面糊材料

A. 高筋面粉——836克
酵母——37克
盐——10克
水——518克

B. 高筋面粉——209克
奶粉——31克
全蛋——84克
盐——10克
细砂糖——125克
水——15克
白油——125克

装饰材料

蜜红豆——100克

肉桂甜甜圈



面糊材料

- A. 高筋面粉……836 克
酵母……37 克
盐……10 克
水……518 克
B. 高筋面粉……209 克
奶粉……31 克
全蛋……84 克
盐……10 克
细砂糖……125 克
水……15 克
白油……125 克
C. 肉桂粉……10 克

装饰材料

- 肉桂粉……少许
砂糖……适量

做法

- 1 将材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。
- 2 将材料B(白油除外)放入搅拌缸中,再分次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌均匀后再加入白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,撒上材料C的肉桂粉稍微揉数下,再分割成每个约60克的小面团,分别滚圆后再静置松弛10~15分钟。
- 4 将做法3的小面团以手指由中央搓出圆洞,再整形成甜甜圈形,排放在平盘上作最后发酵约7分钟。
- 5 将做法4的甜甜圈放入180℃的热油中炸至外表呈金黄色即起锅沥油后,随即在表面沾上混合均匀的砂糖与肉桂粉即可。

红豆甜甜圈



面糊材料

- A. 高筋面粉……836 克
酵母……37 克
盐……10 克
水……518 克
B. 高筋面粉……209 克
奶粉……31 克
全蛋……84 克
盐……10 克
细砂糖……125 克
水……15 克
白油……125 克

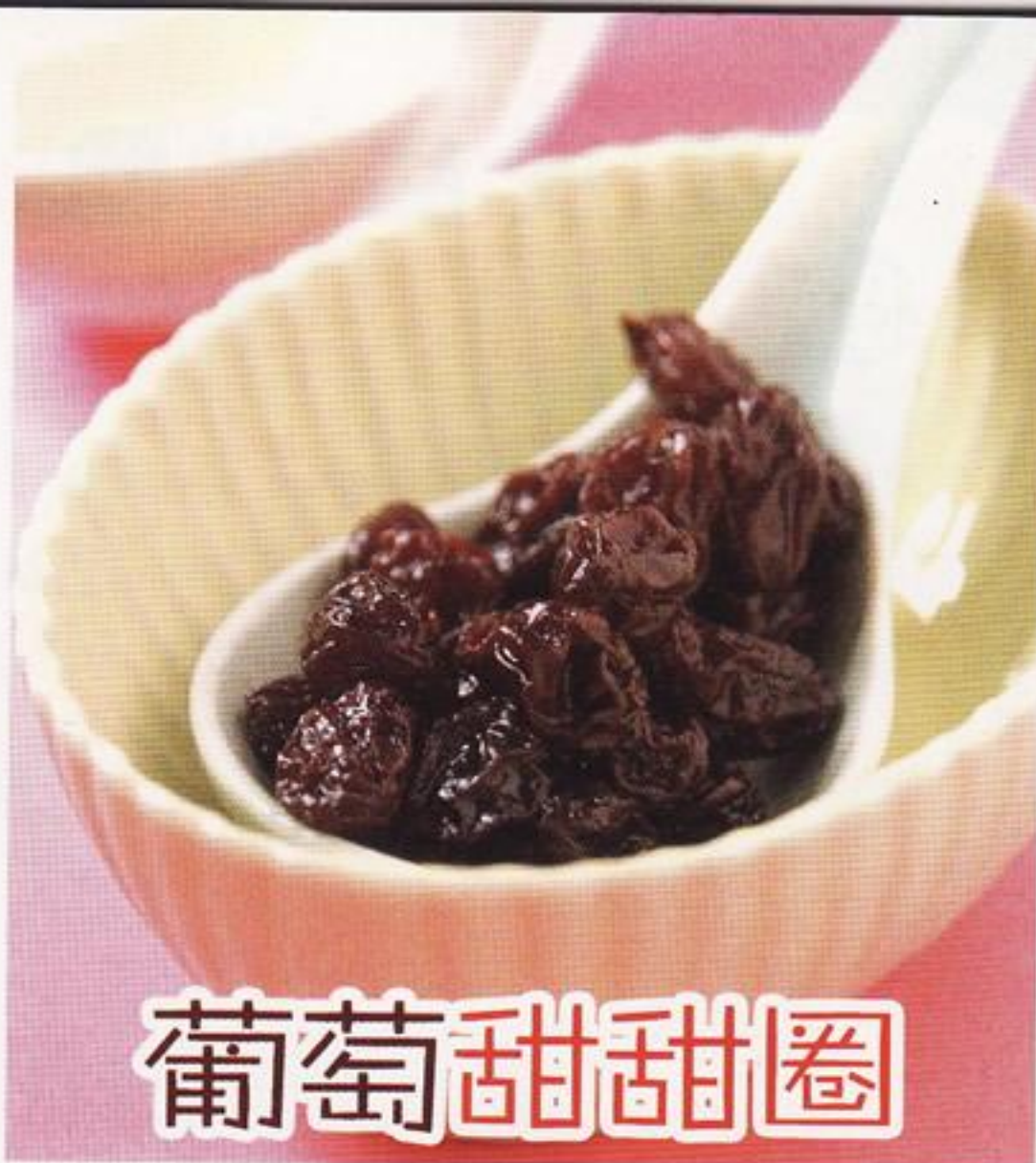
装饰材料

- 蜜红豆……100 克

做法

- 1 将材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。
- 2 将材料B(白油除外)放入搅拌缸中,分次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌至均匀成团后再加入白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟。
- 4 将做法3松弛好的面皮切成2片,1片铺底,铺上一层蜜红豆,再叠上另1片面皮,以甜甜圈模型压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再作最后发酵约7分钟。
- 5 将做法4的甜甜圈面皮放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后即可。

葡萄甜甜圈



将原味甜甜圈面团的所有材料A与150克的葡萄干一起混合均匀揉至面团的中心温度达到27℃,放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。再将原味甜甜圈面团材料B中白油之外的材料放入搅拌缸中,分次加入之前发酵好的面团,以中速搅拌成团后再加入白油持续搅拌至有筋性。擀成约1~1.5厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上作最后发酵7分钟。放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖即可。

全麦甜甜圈

面糊材料

- A. 高筋面粉……757 克
酵母……38 克
水……454 克
B. 全麦面粉……189 克
奶粉……57 克
全蛋……113 克
盐……14 克
细砂糖……170 克
水……66 克
白油……142 克

将所有材料A与189克的全麦粉一起混合均匀揉至光亮,放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约90分钟。再将剩余材料B中白油之外的材料放入搅拌缸中,分次加入之前发酵好的面团,以中速搅拌成团后再加入白油持续搅拌至有筋性。擀成约1~1.5厘米厚的面皮,以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型将面皮压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上作最后发酵7分钟。放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上适量砂糖即可。



脆皮甜甜圈

DIY

脆皮鲜奶甜甜圈

脆皮甜甜圈是时下最流行的甜甜圈，以面包甜甜圈加上特调脆皮粉浆制作而成，现炸现吃时外皮薄脆顺口，有一种让人无法抗拒的美味！



绝妙好招

脆皮粉浆混合了糯米粉与吉士粉，所以味道会比单纯以面粉调出的面糊更具有香味与特色；在油炸过后特别酥脆，是因为泡打粉让粉浆发酵产生细微气泡质地松发的缘故。少量的生粉则帮助粉浆与甜甜圈结合得更牢固，不会轻易剥落。

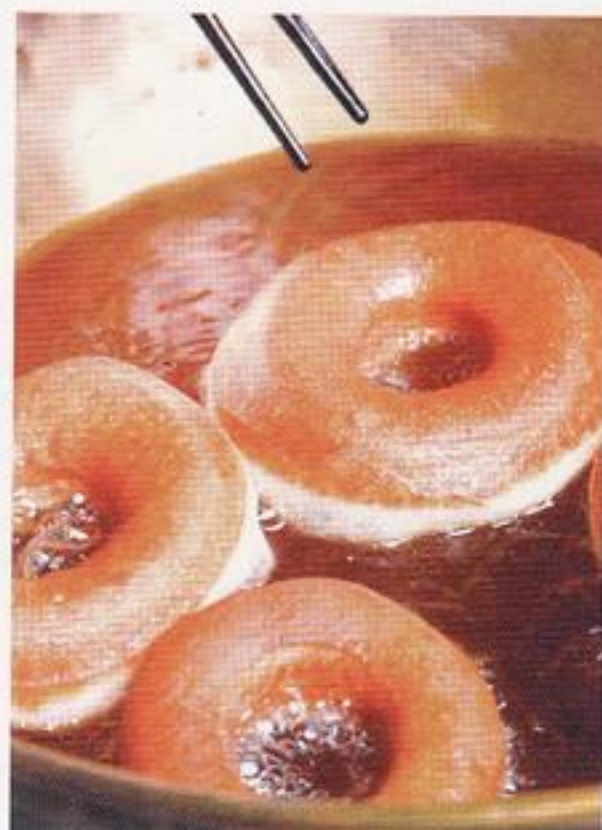
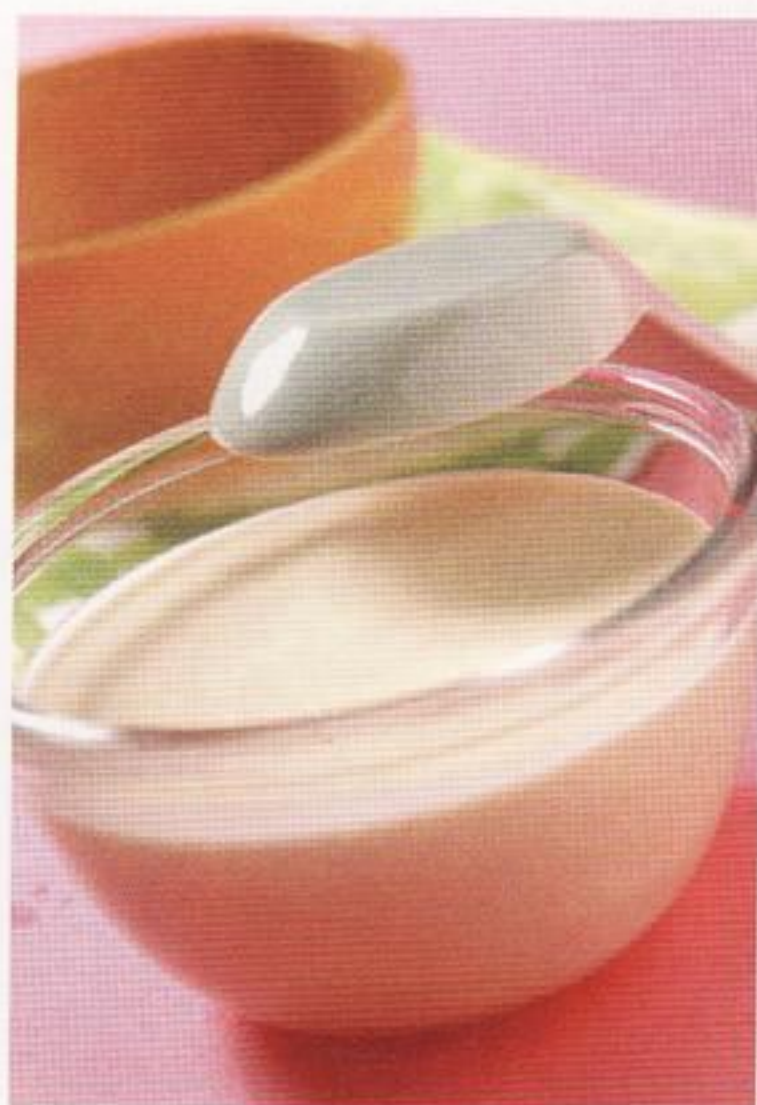


面糊材料

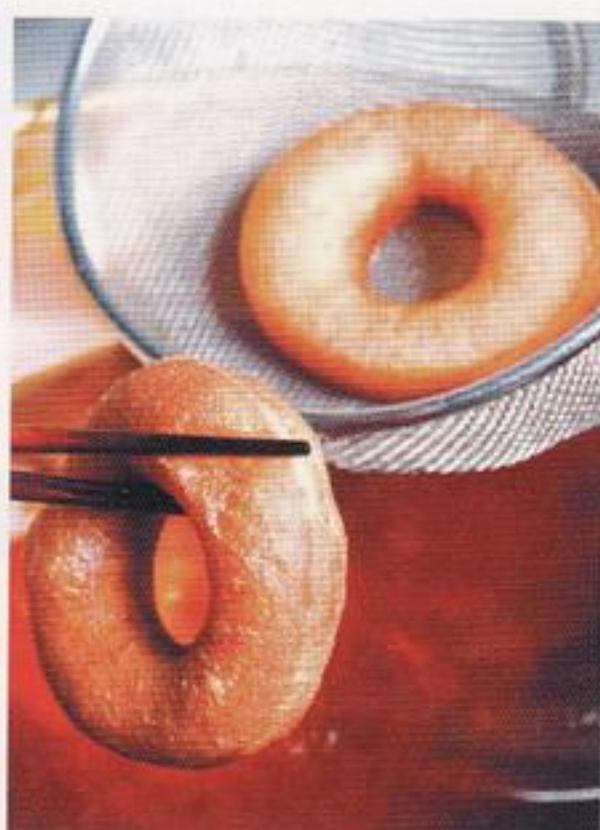
A. 原味面包甜甜圈……数个

B. 脆皮粉浆

低筋面粉……600 克
糯米粉……90 克
吉士粉……20 克
泡打粉……60 克
日本生粉……30 克
猪油……40 克
香草粉……30 克
冰水……1000 克



1 原味甜甜圈以180℃的热油炸至外表呈金黄色时即捞出沥干油分。



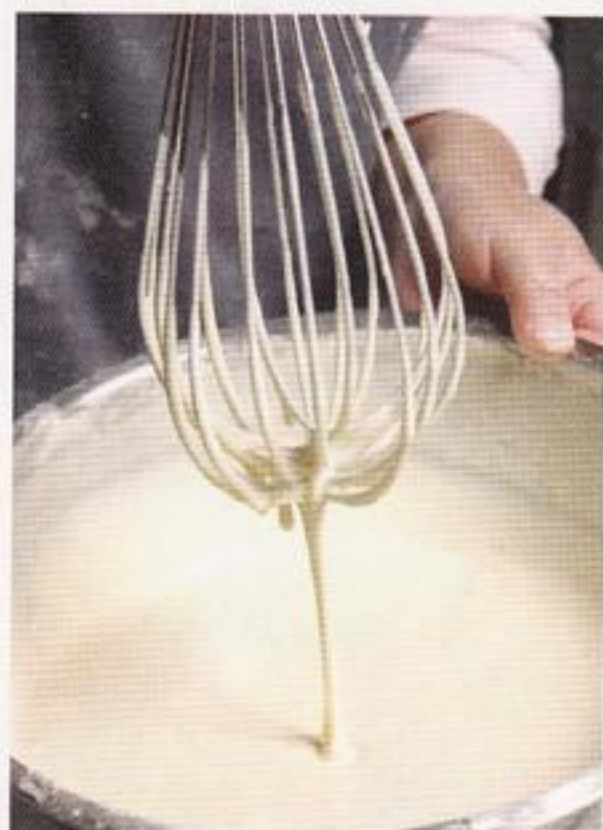
2 将做法1炸好的甜甜圈放在通风处待凉，表面不需沾糖，备用。



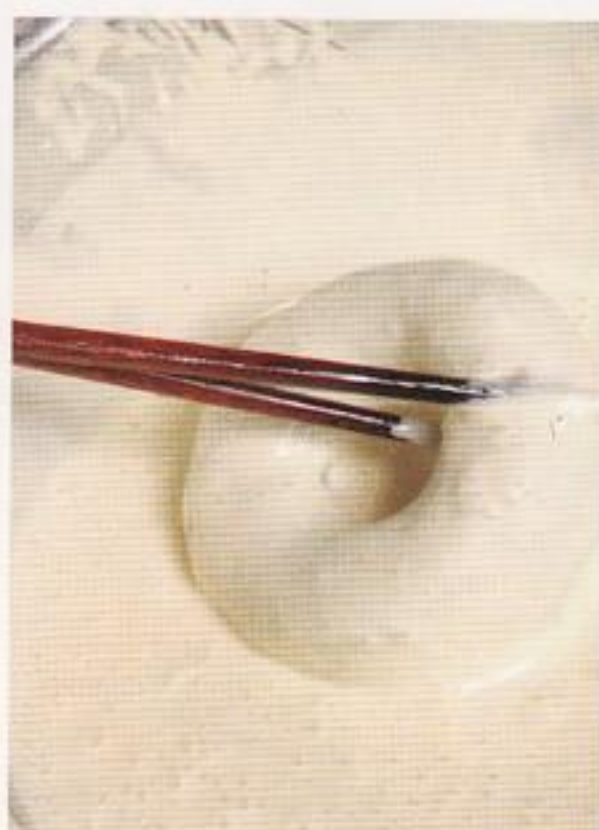
3 将所有脆皮粉浆材料中的粉类先以筛网过筛。



4 将做法3中筛好的材料放入钢盆中，加入水以打蛋器搅打均匀。



5 将做法4的粉浆持续搅打至打蛋器拉起时粉浆能呈直线滴落，再静置30分钟。



6 将放凉的原味甜甜圈放入做法5的粉浆中均匀沾裹一层。



7 热锅，倒入足以盖过甜甜圈的油量，烧热至约190℃时，放入做法6沾好粉浆的甜甜圈油炸，并不时捞除油面上的小屑屑。



8 将甜甜圈继续炸至呈金黄色，捞出沥干油分即可。

备注：原味面包甜甜圈的材料及做法请参考 p12 ~ 13。

脆皮五谷甜甜圈

装饰材料

A. 五谷甜甜圈面团

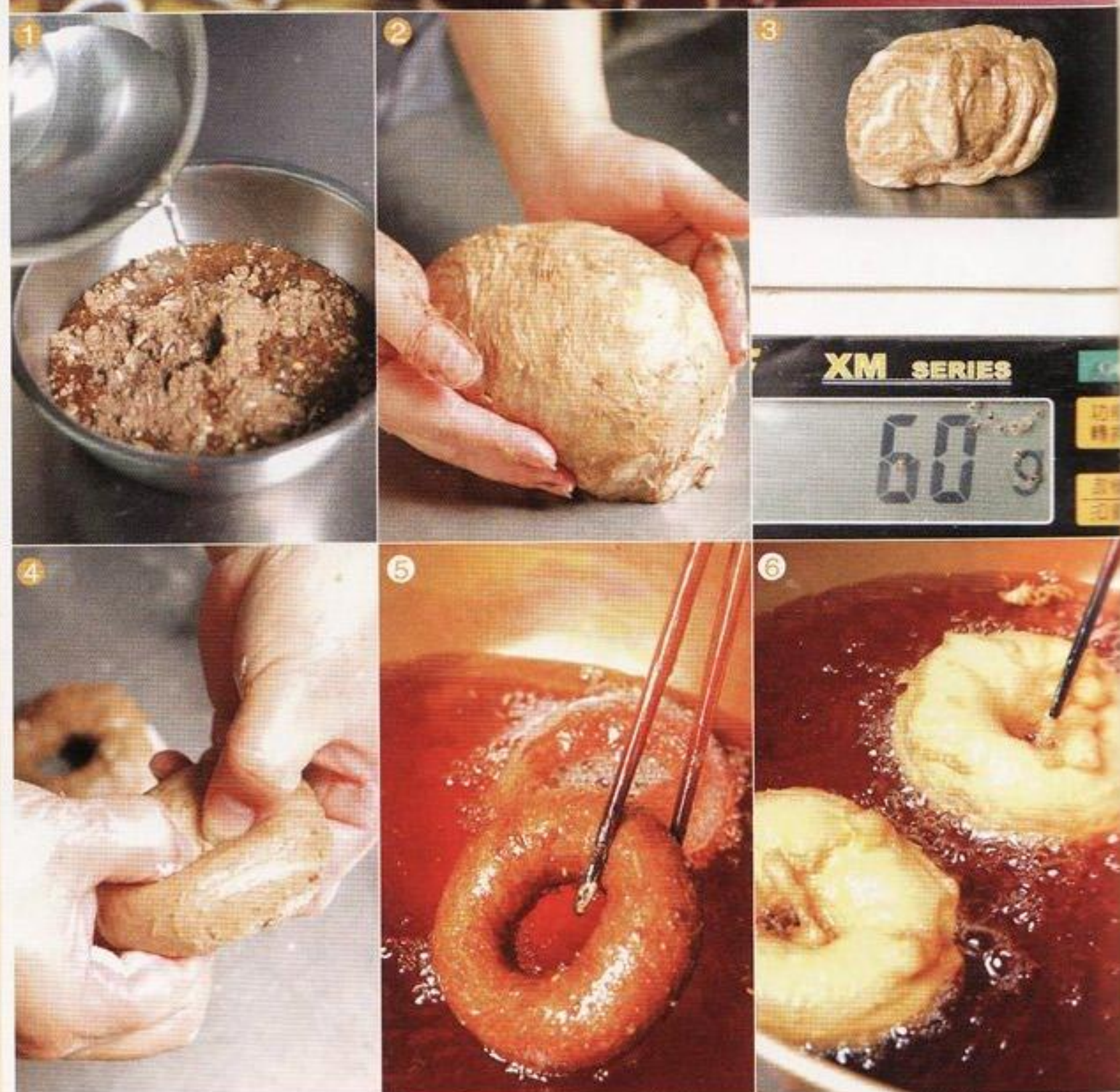
高筋面粉	418 克
五谷杂粮粉	104 克
酵母	18 克
奶粉	16 克
盐	10 克
全蛋	42 克
细砂糖	63 克
水	266 克
白油	63 克

B. 脆皮粉浆

低筋面粉	600 克
糯米粉	90 克
吉士粉	20 克
泡打粉	60 克
日本生粉	30 克
猪油	40 克
香草粉	30 克
冰水	1000 克

做法

- 1 将五谷杂粮粉浸泡冷水 30 分钟使其吸水软化；所有脆皮粉浆材料拌均备用。
- 2 除了白油之外的材料 A 放入钢盆中搅拌均匀成团，再加入白油搅拌至有筋性，静置基础发酵 90 分钟。
- 3 将做法 2 发酵好的面团分割成每个 60 克的小面团，分别滚圆后再放置松弛 15 分钟。
- 4 将做法 3 松弛好的小面团以手指由中央搓出圆洞，再整形成甜甜圈形，放置作最后发酵 7 分钟。
- 5 将做法 4 的甜甜圈放入 180℃ 的热油中炸至外表呈金黄色时，捞出沥干油分。
- 6 将做法 5 中炸好的甜甜圈放凉，放入粉浆中均匀沾裹一层脆皮粉浆，再次放入 180℃ 的热油中油炸至外呈金黄色，捞出沥干油分即可。





材料

A. 原味面包甜甜圈.....数个

B. 脆皮粉浆

低筋面粉.....600 克

糯米粉.....90 克

吉士粉.....20 克

泡打粉.....60 克

日本生粉.....30 克

猪油.....40 克

香草粉.....30 克

冰水.....1000 克

C. 芥末粉.....25 克

做法

1 原味面包甜甜圈以 180℃ 的热油炸至金黄色后捞出沥干油分。

2 将做法 1 炸好的甜甜圈放凉，表面不需沾糖，备用。

3 将脆皮粉浆材料中的粉类以筛网过筛，放入钢盆中，加入水以打蛋器搅拌均匀后加入材料 C 略拌。

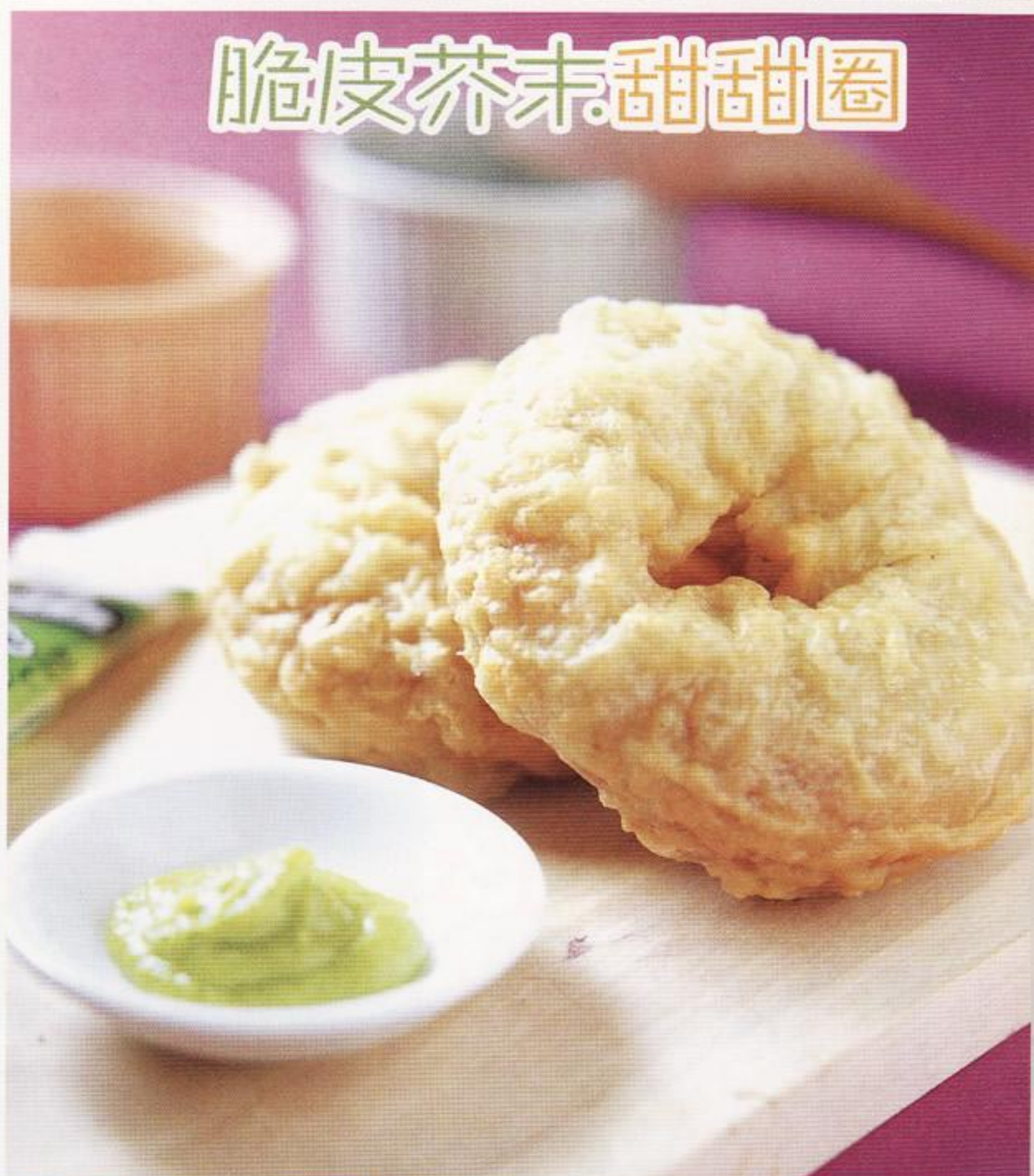
4 持续搅打做法 3 的粉浆至打蛋器拉起时粉浆能呈直线滴落，再静置 30 分钟。

5 将做法 1 放凉的原味甜甜圈放入粉浆中均匀沾裹粉浆。

6 最后将做法 5 沾好粉浆的甜甜圈放入 180℃ 的热油中油炸至呈金黄色，捞出沥干油分即可。

备注：原味面包甜甜圈的材料及做法请参考 p12 ~ 13。

脆皮芥末甜甜圈





进阶篇

甜甜圈工坊

Donut

的黄金香软秘诀

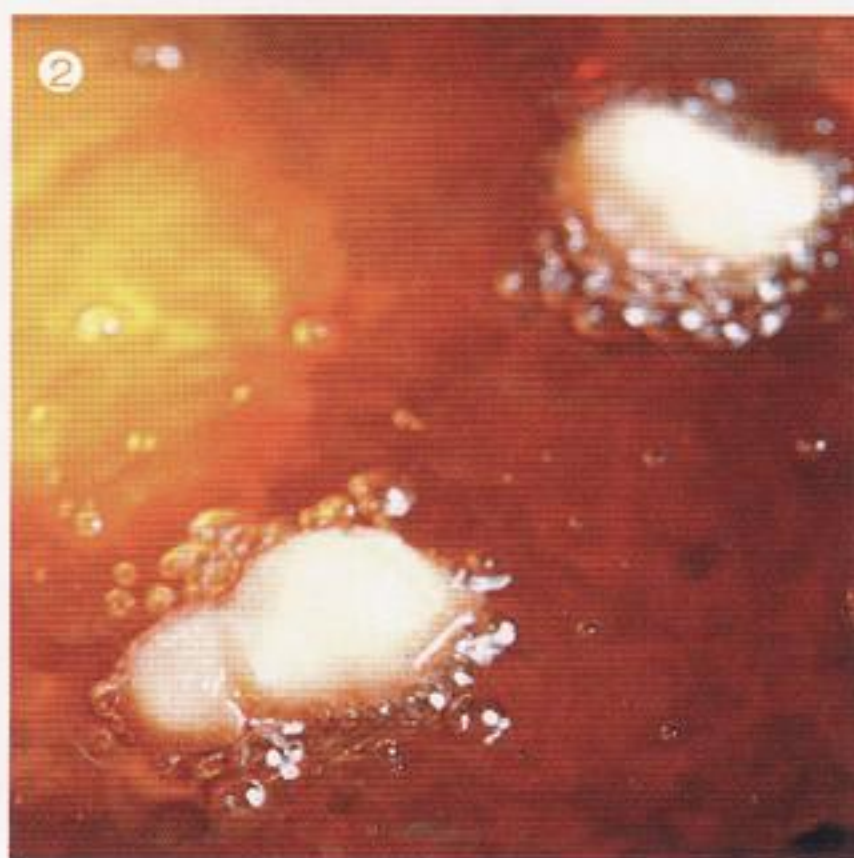
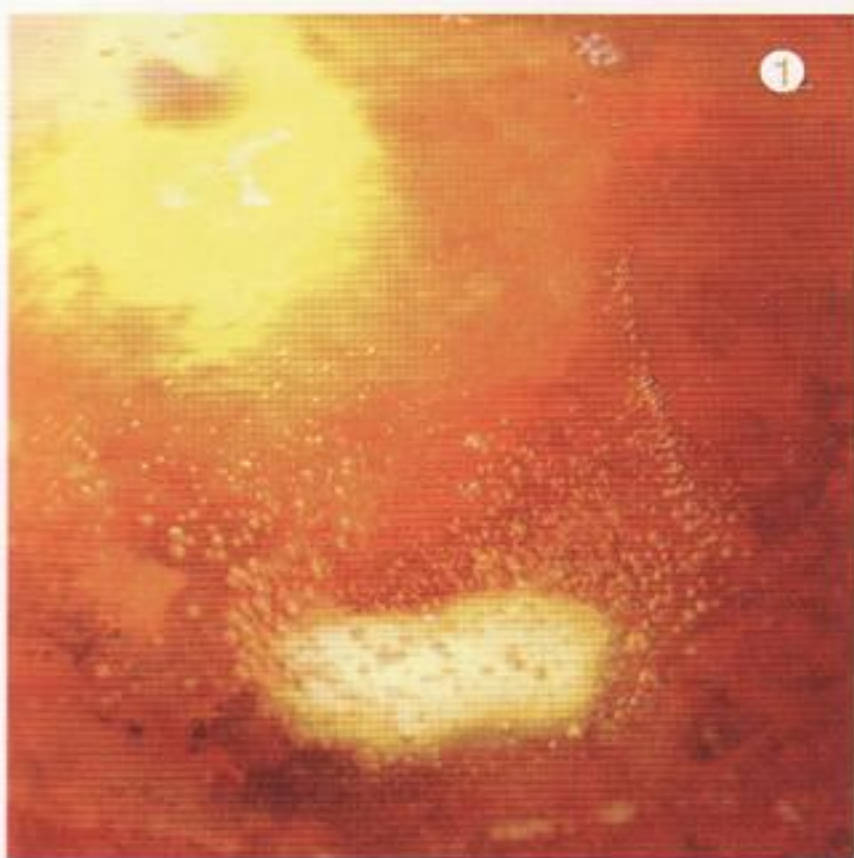




甜甜圈油炸技巧大公开

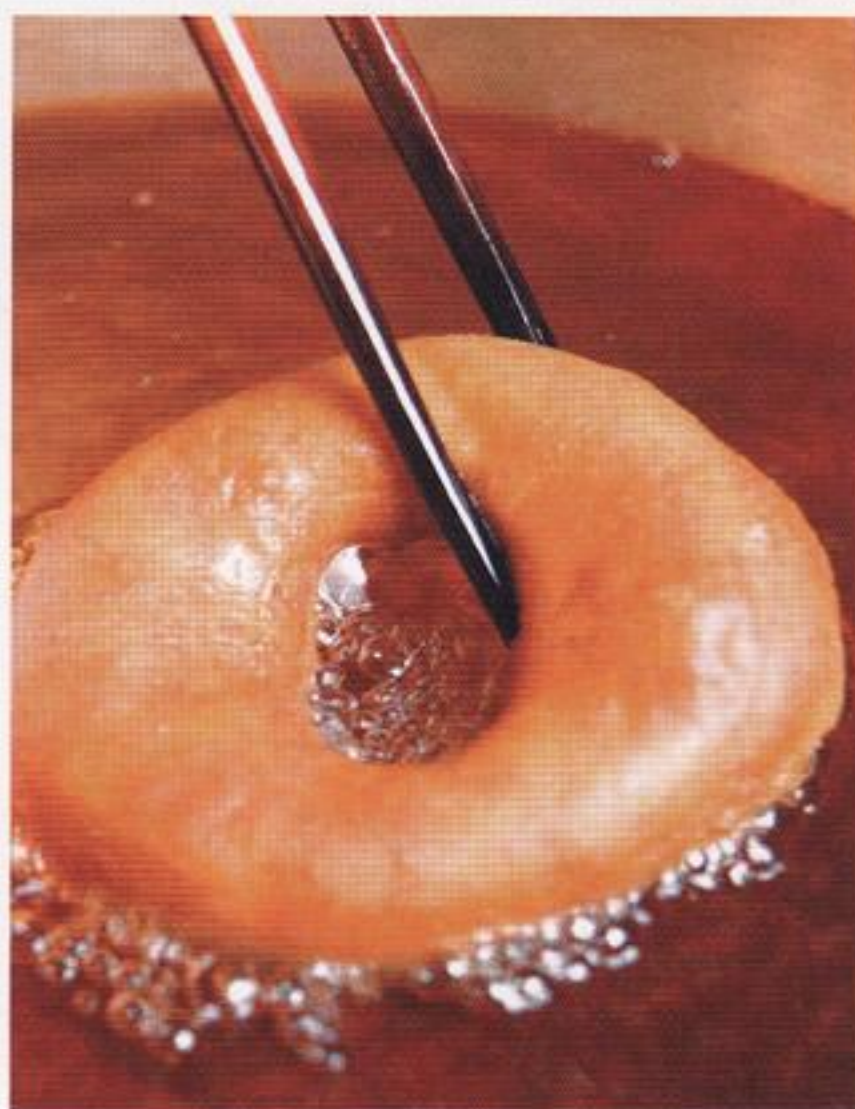
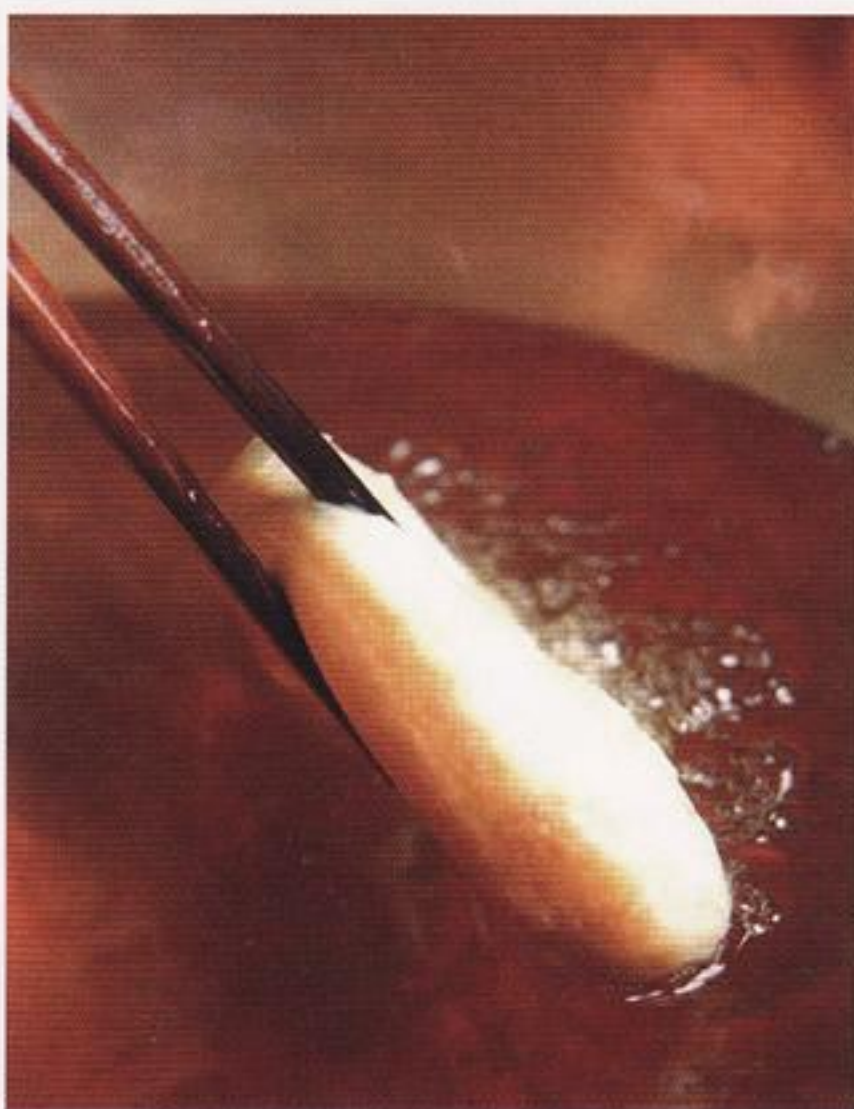
黄金香软秘诀完整呈现

做好了面团或面糊，等着下锅油炸就能美味上桌了，在辛苦地又揉又擀了之后，可千万不要失败在最后一步，该怎么掌握油炸的每一个时机呢？先来参考一下不败的诀窍吧！



STEP 1 测油温

炸甜甜圈的油温需要180℃，如果家里没有可以测量的温度计，那么判断油温够不够可就全凭本事了，最简便的测试方法就是丢个手指头大小的小面团进油锅里，要是面团沉入锅底（如图1）就是油温不够，要是面团可以马上浮起来（如图2）就是油温已经可以了。



STEP 2 下锅炸

下锅时尽量将甜甜圈面皮水平地放下去，一次不要放太多个，以免油温下降；炸的时候不要一直翻搅，否则会使膨胀不均匀，不但形状会受影响，甜甜圈也会吸收较多的油分。

STEP 3 翻面

大约炸40~50秒钟，就可以将锅中的甜甜圈翻面了，此时之前炸的那一面应该为漂亮的金黄色。翻面后一样不要翻搅，且油炸时间也要缩短，大约30~40秒钟即可。

STEP 4 起锅

炸好的甜甜圈在起锅后还要沥干油分，口感才会好，有专门沥油的架子是最适合的，如果没有，那么铺平放在垫有吸油纸的平盘上也可以。要注意甜甜圈不要相叠，在还没冷却之前要是压到会很容易变形。降温到微温的程度就可以沾糖，如果要沾巧克力则最好放至完全冷却，巧克力才能快速定形。

甜蜜糖甜甜圈



面糊材料

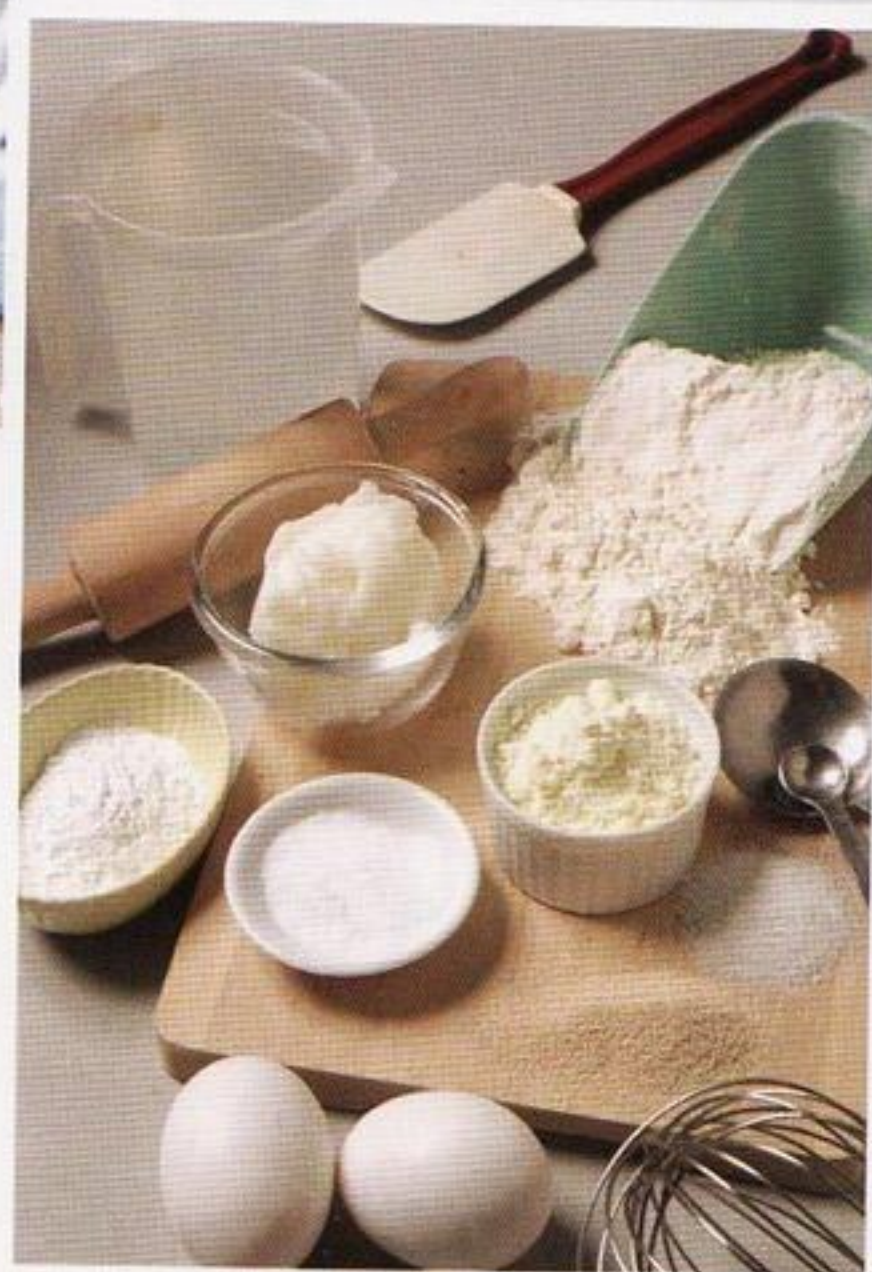
A. 高筋面粉	836 克
酵母	37 克
盐	10 克
水	518 克
B. 高筋面粉	209 克
奶粉	31 克
全蛋	84 克
盐	10 克
细砂糖	125 克
水	15 克
白油	125 克

蜜糖材料

细砂糖	320 克
麦芽糖	80 克
热水	100 克

做法

- 1 将材料 A 混合均匀揉至面团光亮（中心温度约达到 27℃），放入钢盆中后移入发酵箱作基础发酵约 90 分钟。
- 2 将材料 B（白油除外）放入搅拌缸中，分次加入做法 1 发酵好的面团，以中速搅拌至均匀成团后，再加入材料 2 中的白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法 2 的面团取出，以擀面棍擀成约 1~1.5 厘米厚的面皮，再以保鲜膜包起来静置松弛约 10 分钟。
- 4 将做法 3 松弛好的面皮以甜甜圈模型压出圆环形，表面刷上少许面粉，排放在平盘上再作最后发酵 7 分钟。
- 5 取一小锅，放入所有蜜糖材料以小火熬煮至约 115℃。
- 6 将做法 4 的甜甜圈面皮放入 180℃ 的热油中炸至金黄色，起锅沥干油后稍微降温，表面沾上一层做法 5 煮好的蜜糖即可。



绝妙好招

甜蜜糖甜甜圈要好吃，重点当然就在“蜜糖”啰！这里需以小锅将所有材料以小火慢慢熬煮，这中间一定要照顾好火候，还得不时搅拌，并以毛刷沾水刷锅壁以免糖浆黏锅，如果熬得焦黑不只影响卖相，也坏了甜蜜好口感。

杏仁甜甜圈



材料

蛋糕甜甜圈·····数个
蜜糖·····适量
杏仁角·····100克

做法

- 1 将杏仁角先烤熟悉，备用。
- 2 将炸好的甜甜圈稍微降温，沾上加热的蜜糖。
- 3 将做法2的甜甜圈表面再沾上做法1烤好的杏仁角即可。

备注：原味蛋糕甜甜圈的材料与做法请参考 p8 ~ 9。



绝妙好招

“蜜糖”的做法很简单，只需取一小锅，放入细砂糖320克、麦芽糖80克及热水100克，以小火慢慢熬煮就可以啦！

花生甜甜圈



材料

原味面包甜甜圈·····数个
蜜糖·····适量
花生粉·····100克
花生碎粒·····30克

做法

- 1 将花生粉及花生粒混合均匀备用。
- 2 将炸好的甜甜圈稍微降温，沾上加热的蜜糖。
- 3 将做法2的甜甜圈表面再沾上做法1中混合好的花生粉即可。

备注：原味面包甜甜圈的材料及做法请参考 p12 ~ 13。



串珍珠甜甜圈

面糊材料

树薯粉	268 克
三花奶水	80 克
马琪琳	54 克
全蛋	54 克
盐	10 克
水	134 克

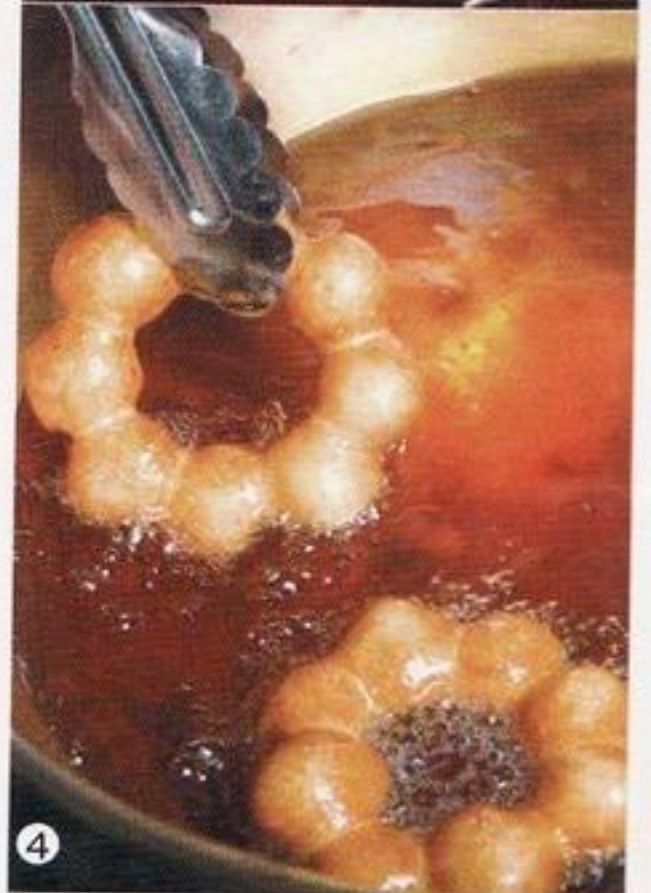
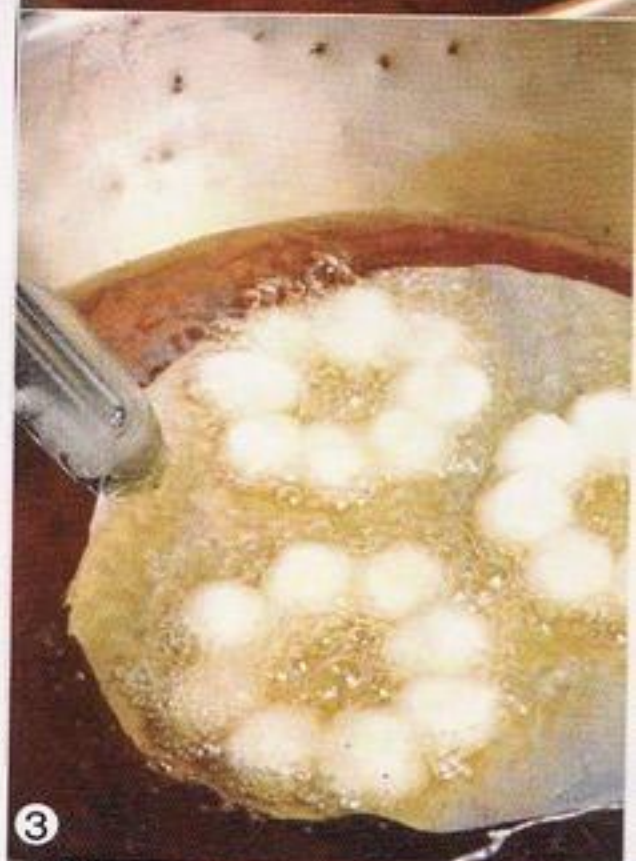
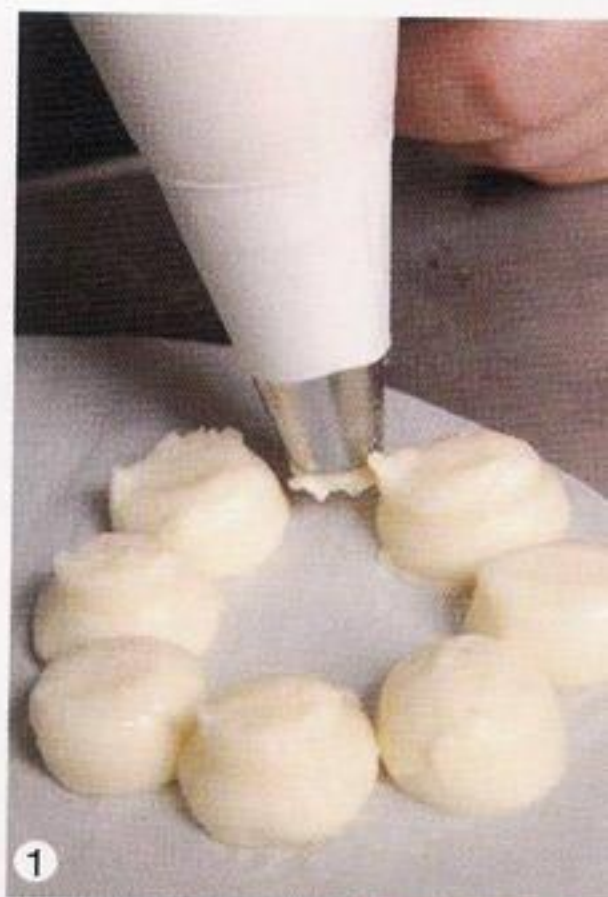
装饰材料

蜜糖	适量
----	----

做法

- 1 将面糊材料一起倒入搅拌缸内,以打蛋器持续搅拌至面糊均匀光滑后,静置15分钟让所有的材料达到均质状态。
- 2 将做法1松弛好的面糊取出,装入挤花袋中,在耐热烤纸上分别挤出8个大小一致的小圆球,排列成圆形的珍珠串状。
- 3 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,将做好的做法2珍珠串连同烤纸一起放至油锅中,炸至金黄色,起锅沥干油后稍微降温,沾上加热的蜜糖即可。

备注:蜜糖材料做法请参考p23。



巧克力甜甜圈

材料

原味面包甜甜圈·····数个
苦甜巧克力·····150 克
白巧克力·····150 克

做法

- 1 将炸好的原味甜甜圈放凉，不需沾糖备用。
- 2 将苦甜巧克力与白巧克力分别以隔水加热的方式加热至约 50℃，持续至全部融化为液态为止。
- 3 将做法 1 的甜甜圈放进做法 2 中融化的苦甜巧克力中，稍微翻动让表面完全完全沾上，取出放凉让巧克力凝固。
- 4 当做法 3 的甜甜圈表层巧克力完全凝固后，再将甜甜圈一半沾上白巧克力，再次放凉让白巧克力凝固即可。



备注：原味面包甜甜圈的材料及做法请参考 p12~13。

蜜月巧克力甜甜圈

材料

巧克力蛋糕甜甜圈·····数个
细砂糖·····320 克
麦芽糖·····80 克
热水·····100 克
糖粉·····适量

做法

- 1 将细砂糖、麦芽糖与热水放入锅中以小火熬煮至 115℃ 成为蜜糖浆，中间须不时搅拌并以毛刷沾水刷锅壁以防止黏锅焦黑。
- 2 巧克力蛋糕甜甜圈炸至金黄色，起锅沥干油，立即在表面沾上做法 1 的蜜糖浆，再撒上糖粉即可。



备注：巧克力蛋糕甜甜圈的材料与做法请参考 p10。

黄金奶酪甜甜圈

面糊材料

- | | |
|----------------|------------------|
| A. 水……………194 克 | C. 全蛋液……………180 克 |
| 盐……………3 克 | D. 泡打粉……………3 克 |
| 奶油……………65 克 | 奶水……………26 克 |
| B. 高筋面粉…129 克 | |
| 奶酪……………7 克 | |

装饰材料

- 草莓巧克力………适量

做法

- 1 将材料A放入锅中以大火煮滚,筛入材料B用力搅拌至面糊光滑,离火降温至60℃。
- 2 将材料C分次加入做法1的面糊中,每次加入前都必须拌匀。
- 3 将材料D拌匀后,再加入做法2中拌匀,装入五爪挤花嘴的挤花袋中,在蒸笼纸上挤成螺旋圆圈状。
- 4 将草莓巧克力以隔水加热方式加热至约50℃融化为液态。
- 5 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,将做法3的甜甜圈放入油锅中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上做法3融化的草莓巧克力即可。



面糊材料

- | | |
|--------------|--------------|
| 低筋面粉……452 克 | 白油……………36 克 |
| 奶粉……………23 克 | 盐……………5 克 |
| 奶香粉…………9 克 | 全蛋……………113 克 |
| 泡打粉…………23 克 | 马铃薯泥………45 克 |
| 糖粉……………158 克 | 水……………136 克 |

做法

- 1 将面糊材料中所有粉类材料放入筛网过筛,与其他剩余的面糊材料一起倒入搅拌缸内,以中速搅拌均匀后,以刮刀取出面糊,再以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。
- 2 将做法1松弛好的面糊取出,以擀面棍擀成约1.5厘米厚的面皮,再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟,以甜甜圈模型压出圆圈形,表面刷上少许面粉,排放在平盘上再松弛一下。
- 3 将草莓巧克力与苦甜巧克力分别以隔水加热方式加热至约50℃融化为液态。
- 4 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃,以刮刀铲起做法2的甜甜圈面皮,以刀在表皮轻轻划一圈后,放入油锅中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上做法3融化的草莓巧克力,放凉凝固后挤上苦甜巧克力装饰即可。



装饰材料

- 草莓巧克力………适量
苦甜巧克力………少许

草莓欧非香



加层巧克力甜甜圈

面糊材料

白油……………35克
糖粉……………175克
盐……………4克
奶粉……………22克

全蛋……………109克
水……………131克
马铃薯泥……………44克
低筋面粉……………437克

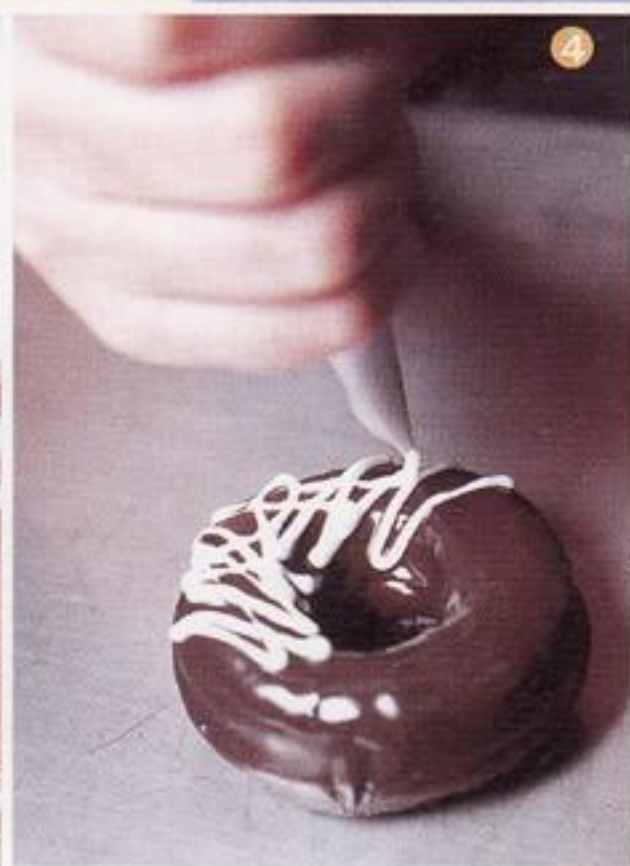
泡打粉……………17克
小苏打……………4克
可可粉……………22克

装饰材料

苦甜巧克力……………200克
白巧克力……………200克

做法

- 1 将面糊材料中所有粉类材料放入筛网过筛，与其他剩余的面糊材料一起倒入搅拌缸内，以中速搅拌至成团，并不时将钢壁上沾黏的粉刮下，持续搅拌至面糊均匀后，以刮刀取出面糊，再以保鲜膜包起来静置松弛约20分钟。
- 2 将做法1松弛好的面糊取出，以擀面棍擀成约1~1.5厘米厚的面皮，再以保鲜膜包起来静置松弛约10分钟，以甜甜圈模型压出圆圈形，表面刷上少许面粉，排放在平盘上再松弛一下。
- 3 油炸锅中倒入适量的油烧热至180℃，以刮刀铲起做法2的甜甜圈面皮，放入油锅中炸至金黄色，起锅沥干油后放凉。
- 4 将苦甜巧克力与白巧克力分别以隔水加热方式加热至约50℃融化为液态，并将白巧克力放入小嘴的挤花袋中。
- 5 将做法3炸好的甜甜圈放进做法4中融化的苦甜巧克力中，稍微翻动让表面完全沾上，取出放凉让巧克力凝固，最后挤上做法4的白巧克力装饰即可。



麻薯多拿滋

面团材料

糯米粉·····114 克	奶水·····23 克
澄粉·····45 克	水·····205 克
花生油·····34 克	细砂糖·····80 克

装饰材料

细砂糖·····适量

做法

- 1 将面团材料中所有粉类材料放入筛网过筛,与其他剩余的面团材料一起搅拌成均匀的面团。
- 2 取1/5的做法1放入蒸锅中蒸熟,再与剩下的做法1面糊混合,一起搅拌至成为光亮的面团。
- 3 将做法2的面团平均分割成15个小面团,分别搓成长条形(厚度须一致),或分割成更小的面团,搓成小圆球状。
- 4 将做法3整形好的小面团放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油后立即在表面沾上砂糖即可。



面团材料

A. 高筋面粉·····836 克
酵母·····7 克
盐·····10 克
水·····518 克
B. 高筋面粉·····209 克
奶粉·····31 克
全蛋·····84 克
盐·····10 克
细砂糖·····125 克
水·····15 克
白油·····125 克

布丁馅料

A. 细砂糖·····150 克
全蛋·····107 克
玉米粉·····25 克
低筋面粉·····38 克
B. 奶水·····630 克
奶油·····50 克

做法

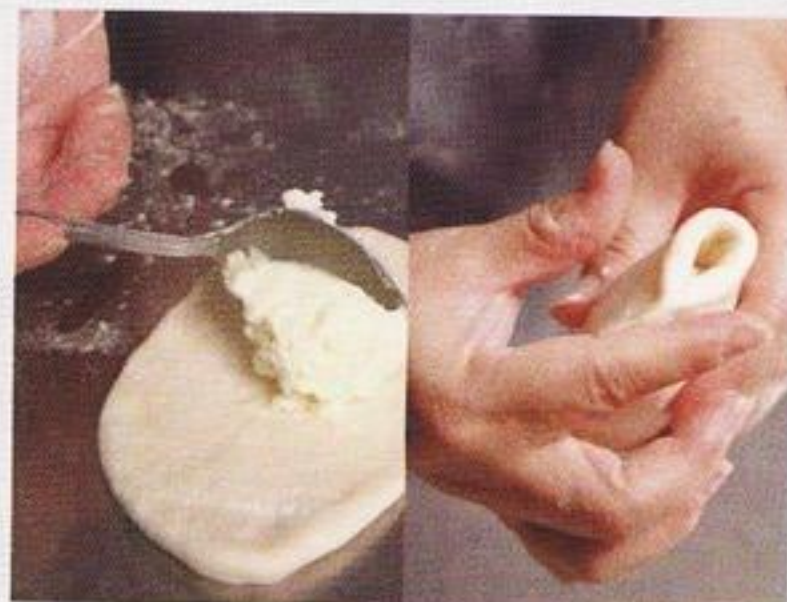
- 1 将面团材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中以保鲜膜包好作基础发酵约90分钟。
- 2 将白油之外的面团材料B放入搅拌缸中,分次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌至均匀成团后再加入材料2中的白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,分割成每个60克的小面团,分别滚圆后再放置松弛10~15分钟。
- 4 将布丁馅料A放入钢盆中搅拌均匀,再将布丁馅料B煮滚,趁热冲入布丁馅料1中,以打蛋器搅打至均匀浓稠,再煮熟至略成为胶状即为布丁馅。
- 5 将做法3松弛好的小面团擀成圆形面皮,中央填入适量做法4的布丁馅,再将面皮对摺收口捏紧,排放在平盘上作最后发酵7分钟。
- 6 将做法5放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油分,放凉后在顶层挤入适量的布丁馅作为装饰即可。

布丁多拿滋



绝妙好招

布丁馅可冷藏保存作为其他点心的馅料使用,但须尽快用完,作好后如果没有马上使用,保存时应在表面抹一点奶油以防止表面脱水变硬。



酸菜多拿滋

面团材料

A. 高筋面粉……836 克
酵母……37 克
盐……10 克
水……518 克

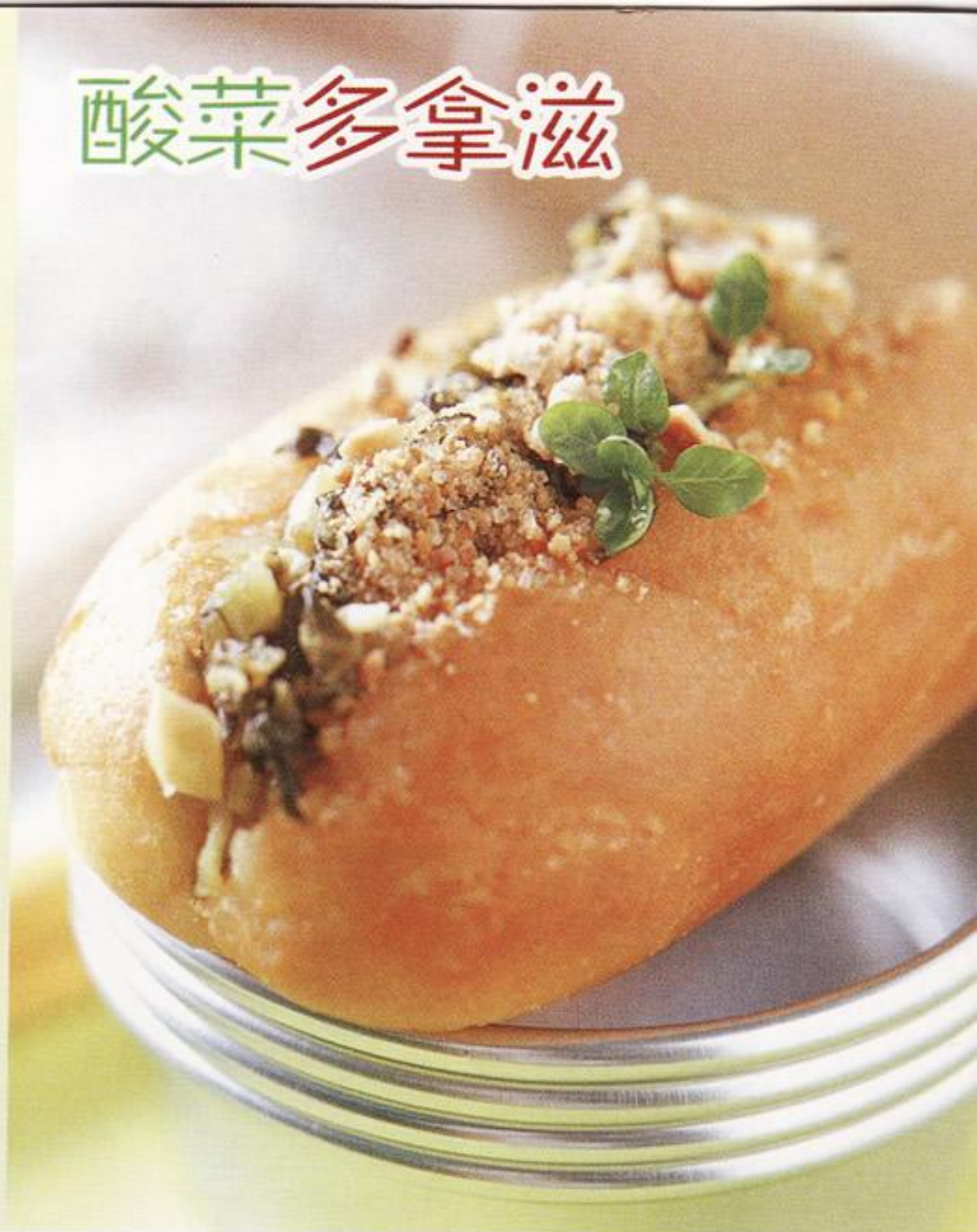
B. 高筋面粉……209 克
奶粉……31 克
全蛋……84 克
盐……10 克
细砂糖……125 克
水……15 克
白油……125 克

馅料

炒过的酸菜……适量
花生粉……少许

做法

- 1 将面团材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中以保鲜膜包好作基础发酵约90分钟。
- 2 将白油之外的面团材料B放入搅拌缸中,分次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌至均匀成团后再加入材料2中的白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,分割成每个60克的小面团,分别滚圆后再放置松弛10~15分钟。
- 4 将做法3松弛好的小面团以手指边压边推整形成橄榄形,排放在平盘上再作最后发酵7分钟,放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油分,待稍微降温后从顶层纵向切开,填入适量酸菜再撒上花生粉即可。



面团材料

A. 高筋面粉……836 克
酵母……37 克
盐……10 克
水……518 克
B. 高筋面粉……209 克
奶粉……31 克
全蛋……84 克
盐……10 克
细砂糖……125 克
水……15 克
白油……125 克

装饰材料

面包粉……适量

馅料

沙拉酱……适量
奶酪片……适量
巴西里……适量
煎过的培根……适量
黑胡椒……少许

做法

- 1 将面团材料A混合均匀揉至面团光亮(中心温度约达到27℃),放入钢盆中以保鲜膜包好作基础发酵约90分钟。
- 2 将白油之外的面团材料B放入搅拌缸中,分次加入做法1发酵好的面团,以中速搅拌至均匀成团后,再加入材料2中的白油持续搅拌至面团有筋性。
- 3 将做法2的面团取出,分割成每个60克的小面团,分别滚圆后再放置松弛10~15分钟。
- 4 将做法3松弛好的小面团整形成橄榄形,排放在平盘上再作最后发酵7分钟,发酵完成后将表面均匀沾上一层面包粉。
- 5 将做法4放入180℃的热油中炸至金黄色,起锅沥干油分,待稍微降温后从顶层纵向切开,内面抹上适量沙拉酱,再依序填入适量奶酪片、巴西里、培根,最后撒上少许黑胡椒即可。

三明治多拿滋



图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会做甜甜圈 / 陈明里著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9
(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-948-2

I. 一... II. 陈... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103402 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文
简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一学就会做甜甜圈

作 者: 陈明里

责任编辑: 邓祚智 李小平 李资渝

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州市悦彩印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 2

字 数: 20 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 30.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-948-2/TS · 81

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路
177 号祥龙阁 3004 室

邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



汕头大学出版社最新推出

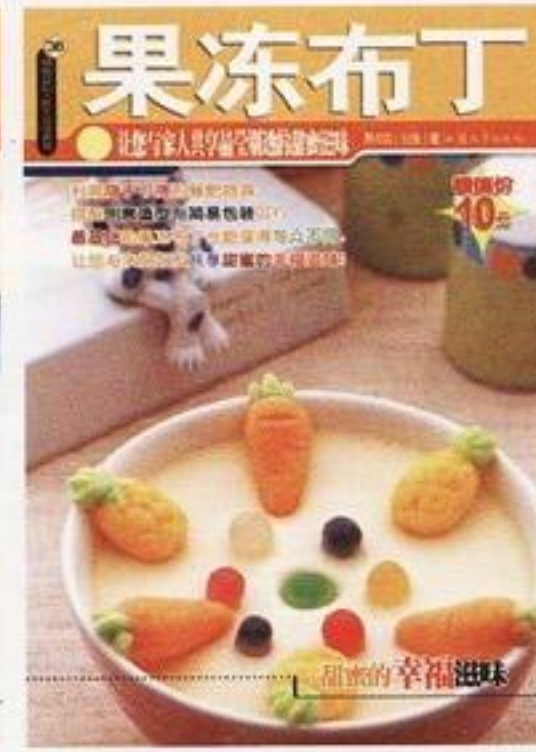
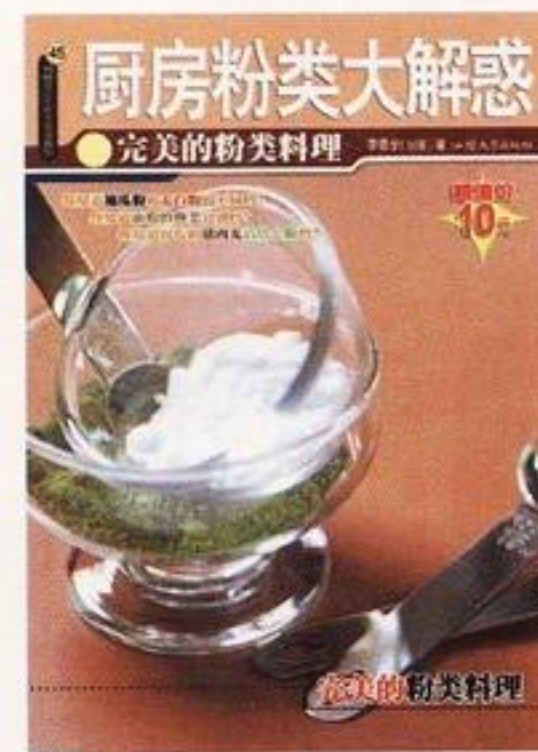
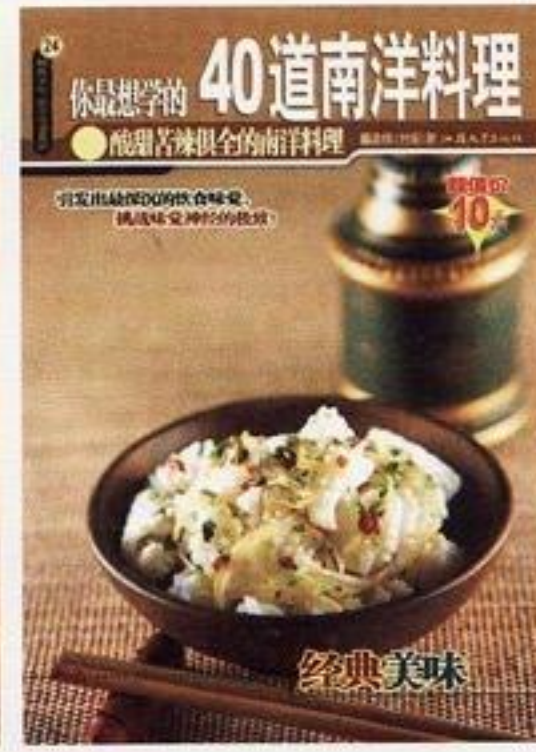
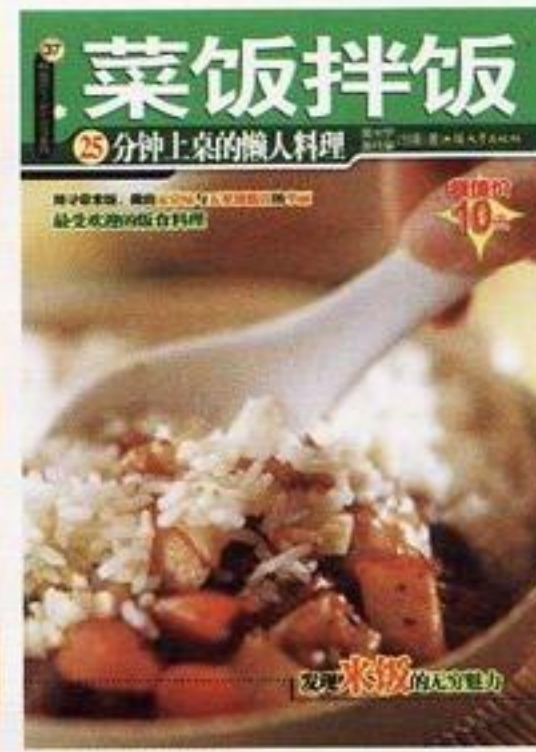
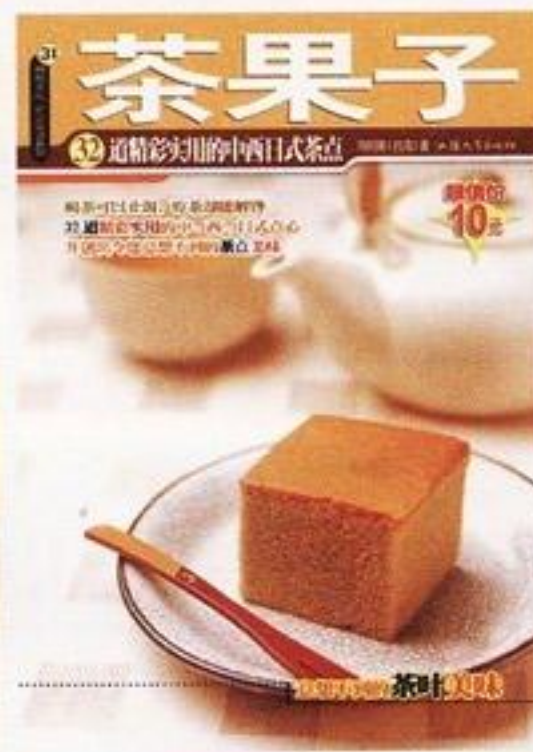
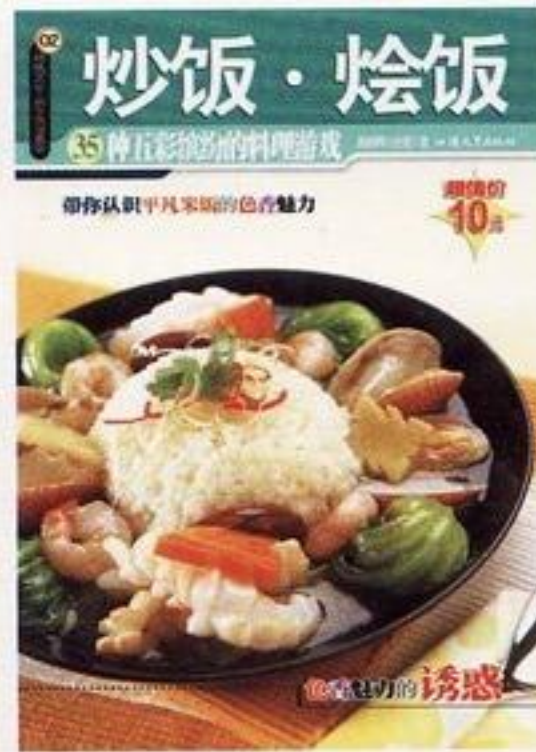
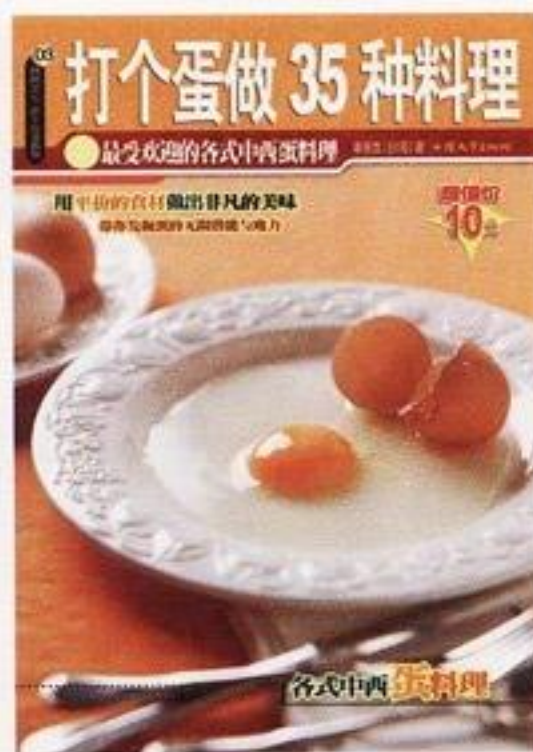
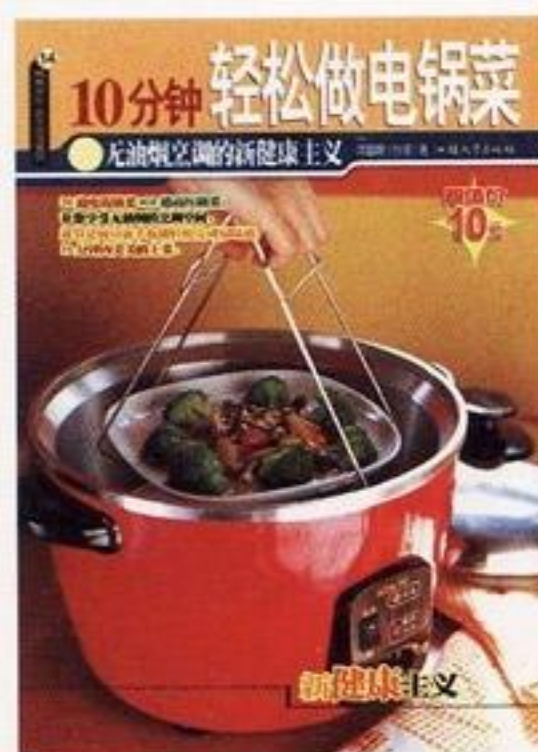
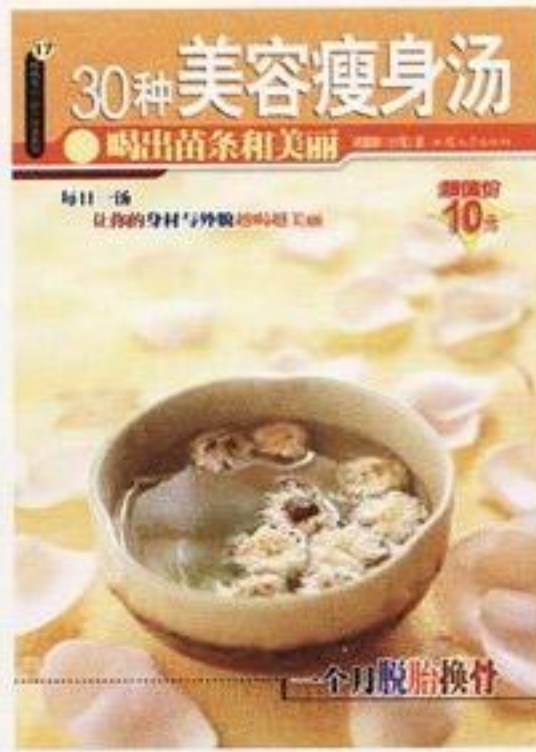
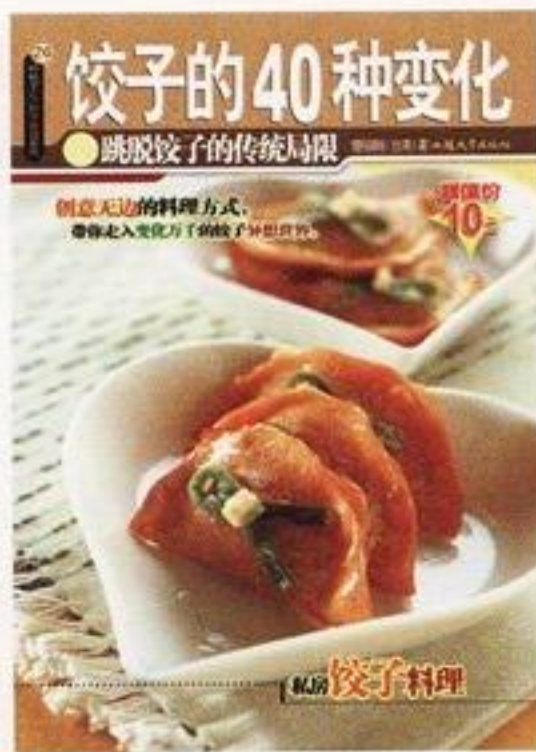
★震撼市场超低价
6.00元

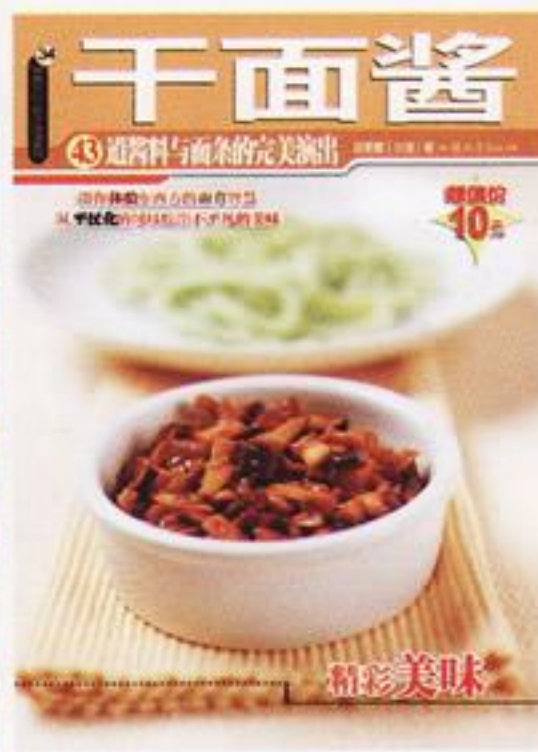
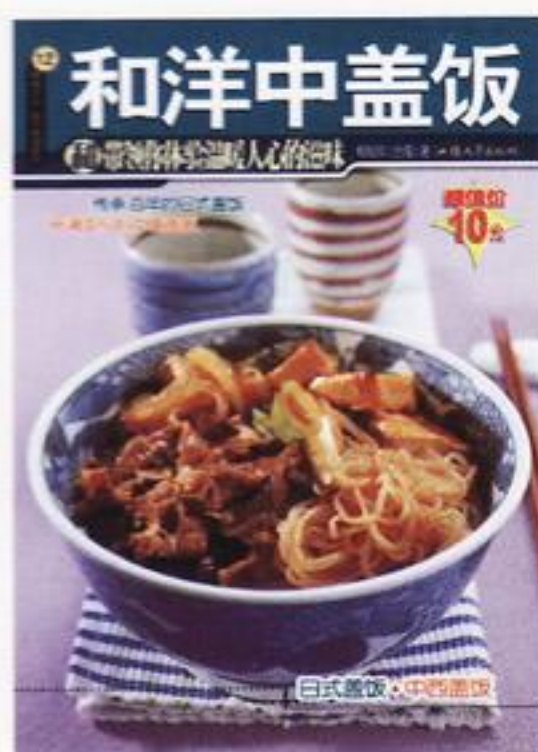
【美食讲堂系列】

一本书就让你精通一种美食!

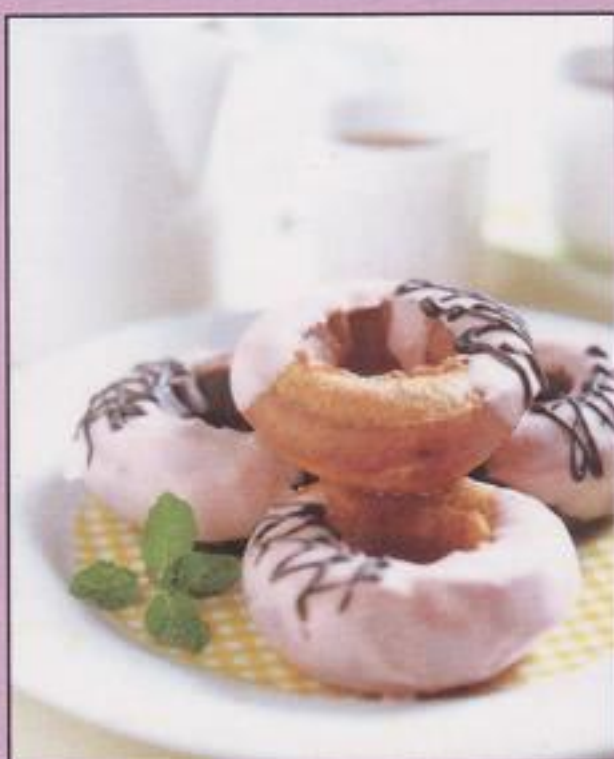
只要跟着书中的步骤做，绝对只许成功不许失败!







B24
10-1



www.ytower.com.tw

ISBN 7-81036-948-2



9 787810 369480 >

本册
定价: 6.00元

ISBN 7-81036-948-2/TS·81

定价: 30.00元(全5册)